**O CONSUMO DA AMORA-PRETA *(Morus nigra L.)* COMO ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA**

**Alcídia Oliveira Rosa¹,** Luciana Costa da Fonseca¹, Renan Macêdo Araújo², Paloma Cyntia da Silva Figueiredo Siqueira³.

¹ Nutricionistas, Pós Graduandas em Nutrição Clínica e Funcional pelo Centro Universitário de Patos - UNIFIP. Email: alcidia.belo@gmail.com

² Discente do Curso de Bacharelado em Medicina do Centro Universitário de Patos - UNIFIP.

³ Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário de Patos - UNIFIP.

Centro Universitário de Patos - UNIFIP

Rua Horácio Nóbrega, s/n - Belo Horizonte, Patos - PB, 58704-000, Brasil.

**INTRODUÇÃO**

A Morus nigra L. pertence ao gênero Morus e à família Moraceae, conhecida popularmente como amora-preta, amora-negra, amora, amoreira, amoreira-negra, amoreira-preta, amoreira-do-bicho-da-seda, teve origem no continente Asiático e é facilmente cultivada no Brasil (MOREIRA et al., 2010).

Espécies do gênero Morus apresentam uma variedade de compostos fenólicos, como flavonóides, isoprenilados, cumarinas, cromonas, xantonas e fitoalexinas. A composição fitoquímica dos frutos de Morus nigra L. já é bem explorada por diversos pesquisadores em função do seu alto teor de fenóis e flavonóides, sendo o ácido elágico um dos componentes mais estudados devido às suas propriedades, os frutos, folhas, cascas e as raízes são usados como laxante, sedativo, expectorante, emoliente, calmante, diurético, agente hipoglicemiante, antisséptico, antioxidantes, antiinflamatórias, antimicrobiana, antimutagênicas e anticancerígenas (VIEIRA et al., 2014).

Fitoterápicos a base de Morus nigra L. são indicados durante o período de pré-menopausa (climatério). Normalmente utiliza-se o extrato seco das folhas sendo utilizado na dosagem usual de 500mg a 1g por dia, na forma de cápsulas e devido a sua atividade estrogênica, é contra-indicado em pacientes com histórico de câncer de mama, ovário ou útero. Além disso, não deve ser administrado em pacientes que fazem o uso de tamoxifeno ou outras drogas antiestrogênicas. Não apresenta efeitos colaterais descritos na literatura (EMBRAFARMA, 2015).

No Brasil, o chá de folhas de amora preta é largamente empregado na medicina popular como repositor hormonal durante o climatério, objetivando o alívio dos sintomas, principalmente dos fogachos. Os resultados obtidos por uma pesquisa etnofarmacológica confirmaram que a utilização de Morus nigra L. foi eficaz para o tratamento de sintomas do climatério (RODRIGUEZ et al., 2010).

O climatério e a menopausa são dois termos utilizados para nomear eventos clínicos relacionados ao declínio da função ovariana. Na literatura e em contextos clínicos é comum a expressão "sintomas da menopausa" ou "sintomas climatéricos", sendo que o termo menopausa é muito mais utilizado. É importante esclarecer que a menopausa refere-se a um evento específico, à cessação da menstruação; enquanto o climatério refere-se a mudanças graduais da função ovariana, que iniciam antes da menopausa e continuam por um determinado período (BLUMEL et al., 2014).

O período do climatério é uma fase biológica do ciclo vital feminino que tem início normalmente por volta dos 40 anos de idade, podendo se estender até os 65 anos. É determinado pela queda de produção dos hormônios estrogênio e progesterona pelos ovários e seus sintomas podem ser tratados e amenizados através de alimentos que ajudam principalmente no controle do fogacho, um dos sintomas mais comuns nesse período, à exemplo o uso da amora-preta, pelos seus benefícios já serem comprovados para essa finalidade através de pesquisas cientificas (BRASIL, 2009).

**OBJETIVOS**

Uma vez constatada a eficácia da Amora-Preta (Morus nigra L.), objetivamos avaliar a eficácia do seu uso como uma alternativa no tratamento de mulheres no período da menopausa, através de comprovações na literatura científica.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão, realizada através do levantamento bibliográfico relacionado ao consumo da amora-preta e seus efeitos no tratamento da menopausa. Foram utilizados os seguintes descritores: amora preta, tratamento da menopausa, climatério. Para selecionar os artigos, foram empregadas as bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, Literatura Latinoamericana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Scientific Eletronic Libray Online (SciELO), Google Acadêmico, além de artigos disponíveis em periódicos.

Como critérios de inclusão foram utilizados as bases de dados virtuais referente ao período de 2009 a 2019.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A menopausa ocorre quando a mulher passa um período de 12 meses com ausência total de menstruação, essa fase ocorre naturalmente entre 45 e 65 anos, apesar de existir relatos de mulheres que entram na menopausa por volta dos 40 anos. Atualmente a expectativa de vida da mulher brasileira é de 77 anos. Dessa forma, as mulheres permanecem um terço de sua vida com deficiência hormonal (IBGE, 2011).

**(ALMEIDA, 2012)**

No Brasil, em 2004, mulheres climatéricas com idade entre 45 e 65 anos correspondiam a 17% da população feminina no país (IBGE, 2011).

Uma pesquisa conduzida pela Sociedade Norte Americana de Menopausa mostraram que mais de 75% das mulheres de 50 a 65 anos fizeram mudanças desfavoráveis ao seu estilo de vida, principalmente nos aspectos relacionados à alimentação, sendo, portanto um período crucial para empregar a alimentação como ferramenta para a promoção de saúde (JESSE, 2012).

Dentre os vários tratamentos existentes, a terapia de reposição hormonal ainda continua sendo o método mais eficaz para amenizar os sintomas da menopausa. Contudo, os efeitos colaterais e indesejáveis, juntamente com as contra-indicações e os riscos de câncer, impulsionam a comunidade científica na procura de novos tratamentos. Novos horizontes surgem através da medicina popular, como o uso da amora-preta sendo coadjuvante no tratamento dos sintomas da menopausa (PARDINI, 2013).

Após a criação da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (Decreto Nº 5.813/2006), o MS divulgou a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), constituída por setenta e uma plantas medicinais indicadas para o uso terapêutico da população (BRASIL, 2012).

Assim, o uso da amora-preta vem crescendo cada dia mais e com isso foi encontrado que o aumento do seu consumo está ligado ao de que o fruto, contem nutrientes essenciais e uma série de macro e micronutrientes.

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DA AMORA-PRETA *(Morus nigra L.)* (100 gramas)** |
| Água | 87 – 93% |
| Carboidratos | 6 – 13% |
| Proteínas | 1,5% |
| Fibras | 3,5 – 4,7% |
| Cinzas | 0,19 – 0,47% |
| Cálcio | 32 mg |
| Fósforo | 21 mg |
| Potássio | 196 mg |
| Magnésio | 20 mg |
| Ferro | 0,57 mg |
| Selênio | 0,60 mg |
| Vitamina C | 21 mg |

**ANTUNES; RASEIRA, 2009**

Além de quantidades inferiores de vitamina A, vitamina E, folatos, tiamina, riboÀavina, niacina, ácido pantotênico, vitaminas B-6 e B-12; ácidos graxos saturados; ácidos graxos monoinsaturados; e de ácidos graxos polinsaturados. No entanto, este fruto apresenta apenas cerca de 50-55 calorias em 100 gramas, sendo assim um fruto pouco calórico e com grandes benefícios para a saúde (ANTUNES; RASEIRA, 2009).

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

São muitas as mudanças vivenciadas pelas mulheres na fase do climatério, tanto físicas quanto psicossociais que podem ser acompanhadas por um conjunto de sinais e sintomas desagradáveis característico dessa fase.

Assim, através desta revisão, percebe-se uma crescente conscientização de que a inclusão de frutas como a amora-preta, seja na forma in natura, chás das folhas ou raízes, xaropes ou até mesmo em forma de cápsulas, no hábito alimentar, tem efeito benéfico sobre a saúde das mulheres nessa fase, acarretando numa forte tendência de aumento do consumo dessa fruta em quase todo o mundo.

A amora-preta possui grandes possibilidades de atingir o mercado destinado a frutas de mesa, as propriedades benéficas são válidas para o tratamento de infecções do sistema digestivo, como cólicas intestinais, período pré-menstrual, menopausa, espasmos, diarreia e dores abdominais.

Diante de tantos efeitos benéficos, ainda assim, é indispensável procurar orientação de um nutricionista para sanar todas as dúvidas de como utilizar, seus benefícios, assim melhorando os resultados durante o seu consumo.

**PALAVRAS-CHAVES**

Amora-Preta, Menopausa, Climatério.

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, J. R. G. S. Medicinal Plants and Natural Compounds from the Genus Morus (Moraceae) with Hypoglycemic Activity: **A Review In: CHACKREWARTHY, S. (Ed.). Glucose Tolerance. London: Intech Open,** p.189-206, 2012.

ANTUNES, L. E; RASEIRA, M. C. B. **Aspectos Técnicos da Cultura da Amora-Preta,** Pelotas: Embrapa Clima Temperado, (Embrapa Clima Temperado. Documentos, 122), p. 54, 2009.

BLUMEL, J. E; CASTELO, B. C; BINFA. L; GRAMEGNA, G; TACLA, X; ARACENA, B. **Quality of life after the menopause: a population study.** Maturitas. v. 34, n. 1, p.17-23, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção à mulher no climatério e menopausa.** Brasília: Ministério da Saúde, p. 192, 2009.

BRASIL. **Práticas Integrativas e Complementares:** **plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica,** SAÚDE, M. D. Brasília: Ministério da Saúde, p. 156, 2012.

EMBRAFARMA. **Amoreira: Morus nigra. Literatura fornecedor matéria-prima farmacêutica,** 2015.

**Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE,** Censo Demográfico, 2011.

JESSE, C. S. **Terapia Nutricional Durante o Climatério e Menopausa,** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, 2012.

MOREIRA, L. Q; PADILHA, M. M; MORAIS, F. F; ARAÚJO, T. H; SILVA, G. A. Estudo Farmacobotânico das Folhas de Amoreira-Preta, Morus nigra L., Moraceae, **Revista Brasileira de Farmacognosia,** v. 20, n.4, p. 621-624, 2010.

PARDINI, D. Terapia de Reposição Hormonal na Menopausa, Arq Bras Endocrinol Metab. v. 58, n. 2, 2013.

RODRIGUEZ, R. J; MIRANDA, C. L; STEVENS, J. F; DEINZER, M. L; BUHLER, D. R. Influence of prenylated and non-prenylated flavonoids on liver microsomal lipid peroxidation and oxidative injury in rat hepatocytes. **Food and Chemical Toxicology,** v. 39, n. 5, p. 437–445, 2010.

VIEIRA, L. H. L; SOARES, J. M; NUNES, M. G; SIMÕES, R. S; KAARI, C; HAIDAR, M. A; Efeitos da Isoflavona e dos Estrogênios Conjugados Equinos sobre a Qualidade de Vida na Pós-Menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia,** v. 29, p. 248-52, 2014.