



O PAPEL DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: REVISÃO DE LITERATURA

Ana Caroline Nascimento de Sousa

Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.
Itapipoca – Ceará. E-mail: caahsousaof@gmail.com

Vitória Késia de Sousa Cavalcante

Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.
Itapipoca – Ceará. E-mail: cavalcantekesia06@gmail.com

Francisco Claudemir da Cruz

Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.
Itapipoca – Ceará. E-mail: claudemircruz92@gmail.com

Deyvison Carneiro Freitas

Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.
Itapipoca – Ceará. E-mail: deyvisonfreitasnutri@gmail.com

Douglas Rodrigo Cursino dos Santos

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição/Nutricionista. Pós Doutorando em Saúde Coletiva da Unilogos®. Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca – Ceará. E-mail: palestracursino@gmail.com

Introdução: A endometriose é uma doença ginecológica crônica, definida pela implantação de glândulas endometriais e estroma fora da cavidade uterina, principalmente no peritônio pélvico e ovários. Afeta aproximadamente 10-15% das mulheres em idade reprodutiva, o que extrapola para cerca de 190 milhões de mulheres em todo o mundo. A maioria das pacientes afetadas geralmente sofre de dor pélvica crônica, dispareunia (dor genital), dismenorreia (cólica antes ou durante a menstruação), sangramento uterino anormal e infertilidade. Todos esses sintomas proporcionam um impacto na qualidade de vida do paciente, resultando em depressão, ansiedade e comprometimento da função social causada pela gravidade da dor (CARDOSO *et al.*,2020). **Objetivo:** Evidenciar a importância da Nutrição no tratamento da Endometriose. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de revisão de bibliográfica de abordagem qualitativa e de natureza exploratória. A pesquisa foi realizada por meio das bases de dados Scielo, PubMed, BVS, Medline, Lilacs e Cochrane. Foram utilizados os sendo artigos científicos de revisão originais artigos de revisão gratuitos, monografias, dissertações e teses publicadas em português, inglês e espanhol, com o intervalo entre 2018 a 2022, baseado nas palavras-chave: “Nutrição, Endometriose e Tratamento”. **Resultados:** Estudos demonstraram que através



de análise dos Questionários de Frequência Alimentar (QFA) coletados no estudo, foi possível observar que mulheres que consumiram 1 ou 2 porções de carne vermelha ao dia tiveram 56% maior risco de desenvolver endometriose ou agravar a sintomatologia e o quadro clínico, em comparação às que consumiram 1 porção ou menos por semana. Já a ingestão de aves, crustáceos e peixes não teve relação com endometriose. Alimentos como carnes vermelhas e embutidos, quando consumidos uma a duas vezes ao dia, pode trazer consequências negativas como a diminuição da globulina de ligação ao hormônio sexual (SHBG), uma glicoproteína que se liga aos hormônios sexuais testosterona e estradiol, resultando no aumento da concentração destes, influenciando no aumento das prostaglandinas e, conseqüentemente, piora da inflamação e agravo da dor (YAMAMOTO, *et al.*, 2018). Além disso, a presença de gordura trans, encontrada em alimentos ultraprocessados, e gordura saturada, presente nas carnes vermelhas, embutidos e alimentos ultraprocessados leva ao agravo das dores e da evolução da doença uma vez que essas gorduras, quando consumidas em excesso, apresentam o poder de elevar o estresse oxidativo e, conseqüentemente, a inflamação no organismo. Contrapondo, a inclusão de tipos de gordura com uma melhor qualidade, como óleo de peixe e ácidos graxos poli-insaturados presentes no ômega-3, é fundamental tendo em vista que apresentam um mecanismo de redução da inflamação, auxiliando no manejo da progressão das lesões endometriais. **Conclusão:** O consumo elevado de gorduras de origem animal, derivadas principalmente das carnes vermelhas, aumenta o risco de desenvolvimento da endometriose. Contrapondo, o consumo de frutas, legumes e verduras de forma variada, evitando aqueles que causem sintomatologias gastrointestinais, apresentam um fator protetor assim como o consumo de laticínios baixos em gordura, o que torna -se fundamental mais pesquisas relacionadas ao papel da Nutrição no desenvolvimento e no prognóstico da endometriose visto que evidências científicas mostram ter impacto na qualidade de vida das mulheres.

Descritores: Nutrição; Endometriose; Tratamento.

Referências:

CARDOSO, J. V., MACHADO, D. E., SILVA, M. C. DA, BERARDO, P. T., FERRARI, R., ABRÃO, M. S., & PERINI, J. A. (2020). Epidemiological profile of women with endometriosis: a retrospective descriptive study. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 20(4), 1057–1067.

MARINHO, M. C. P. et al. Quality of life in women with endometriosis: an integrative review. *J Womens Health*, v. 27, n. 3, p. 399-408, 2018.

YAMAMOTO, A., HARRIS, H. R., VITONIS, A. F., CHAVARRO, J. E., & MISSMER, S. A. (2018). A prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 219(2), 178.e1–178.e10.