

IMPACTO DA NUTRIÇÃO DA MULHER NO CLIMATÉRIO

Arthur Gabriel Sousa Pereira ¹, Bruna Alves Lima ².

¹ Universidade de Rio Verde Campus Aparecida de Goiânia

pereiraarthurgabriel@gmail.com

Introdução: O climatério corresponde à fase da vida da mulher em que ocorre a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, iniciando por volta dos 40 anos com término aos 65, na senescência. Devido à diminuição da função ovariana, desencadeiam-se sintomas vasomotores, psicológicos, sexuais e disfunções no sono que comprometem a qualidade de vida. Nesse contexto, é importante avaliar o estado nutricional e hábitos alimentares, pois possuem grande influência nos sintomas e fatores de risco, sendo importantes ferramentas na saúde da mulher durante o climatério. **Objetivo:** Avaliar o impacto da nutrição na qualidade de vida da mulher na fase do climatério. **Metodologia:** Revisão literária mediante as plataformas Scielo e PubMed, no período de 2003 a 2023, em português. Utilizou-se os descritores climatério, estado nutricional e qualidade de vida. Foram selecionados 10 artigos. **Resultados:** No climatério ocorrem alterações endócrinas, biológicas e clínicas nas mulheres, as quais interferem na qualidade de vida e tornam-as suscetíveis a sintomatologias prejudiciais. Exemplos a serem citados são constipação, ansiedade, hipertensão arterial sistêmica, depressão, alteração no sono e artralgias. A redução dos hormônios, como o estrogênio, interferem no estado nutricional da mulher, provocando sintomas de ordem psicossocial e emocional. Ressaltam-se o declínio na densidade mineral óssea e integridade estrutural nessa fase, aumentando, assim, o risco para osteoporose. Em 2009, foram registrados 1478 óbitos por fratura de fêmur, segundo o Ministério da Saúde. Ademais, a redução desse hormônio culmina no desequilíbrio metabólico, além de irritabilidade, redução da libido e falta de concentração. Alimentos ricos em cálcio e vitamina D têm efeito positivo na prevenção da perda óssea. Outrossim, muitos alimentos possuem impacto positivo na sintomatologia, é o caso dos fitoestrógenos, por exemplo as lignanas (linhaça e similares), oleaginosas, coumestanos (feijão e outros grãos) e algumas frutas. Por converterem-se em uma forma mais fraca do estrógeno, essas substâncias possuem efeito benéfico no controle de sintomas do climatério, como urogenitais e psíquicos, fogacho, redução do colesterol, entre outros. Nesse sentido, a alimentação saudável é imprescindível na fase de transição para a vida não reprodutiva, porque contribui na prevenção da osteoporose, ao interferir na biodisponibilidade de cálcio, eventos cardiovasculares, além de controle de peso. **Conclusões:** Nesse ínterim, entende-se a importância da nutrição correta sobretudo no climatério. Desse modo, uma alimentação que contenha os nutrientes anteriormente citados torna-se fundamental para a manutenção e até aumento da qualidade de vida das mulheres nessa faixa etária, evitando distúrbios metabólicos, cardíacos e osteoarticulares.

Palavras-chave: Climatério. Estado nutricional. Qualidade de vida.

Área temática: Medicina.