

Alterações hormonais afetam a saúde global

Na terceira reportagem da série sobre a menopausa, as mulheres devem redobrar os cuidados para evitar a osteoporose e os problemas cardíacos. Para os especialistas, o caminho está no cardápio e nos exercícios físicos

» ISABELLA ALMEIDA

As alterações hormonais representam um risco para problemas de saúde, além dos sintomas comuns à menopausa, segundo pesquisas científicas. Vários estudos mostram que há mais chances de osteoporose e problemas cardiovasculares nessa fase da vida, assim como maior risco para o cérebro. O **Correio** ouviu especialistas para tentar ter qualidade de vida a partir do climatério.

Em publicação recente da Sociedade Americana do Coração, cientistas ressaltam que os desníveis de hormônios e as mudanças na composição corporal durante a transição para a menopausa podem aumentar a chance de desenvolver problemas cardiovasculares.

“As mulheres nos Estados Unidos estão vivendo mais tempo, e uma parcela significativa delas passará até 40% de suas vidas na pós-menopausa”, observa, em nota, Brooke Aggarwal, professora assistente da Columbia University Medical Center, nos Estados Unidos, e voluntária do movimento Go Red for Women, da instituição.

A empreendedora Miriam Teresa Cabral Cavalcante, 51 anos, conta que há dois anos entrou na menopausa. Apesar de os sintomas e as mudanças no corpo terem aparecido, receber orientação profissional ajuda a viver a fase com mais tranquilidade. “Tenho muita irritabilidade e insônia, controlar o humor tem sido o meu maior desafio. Fui avisada que poderia haver maior risco de problemas de saúde, inclusive fiquei hipertensa quando entrei no climatério e ganhei peso nos últimos anos.”

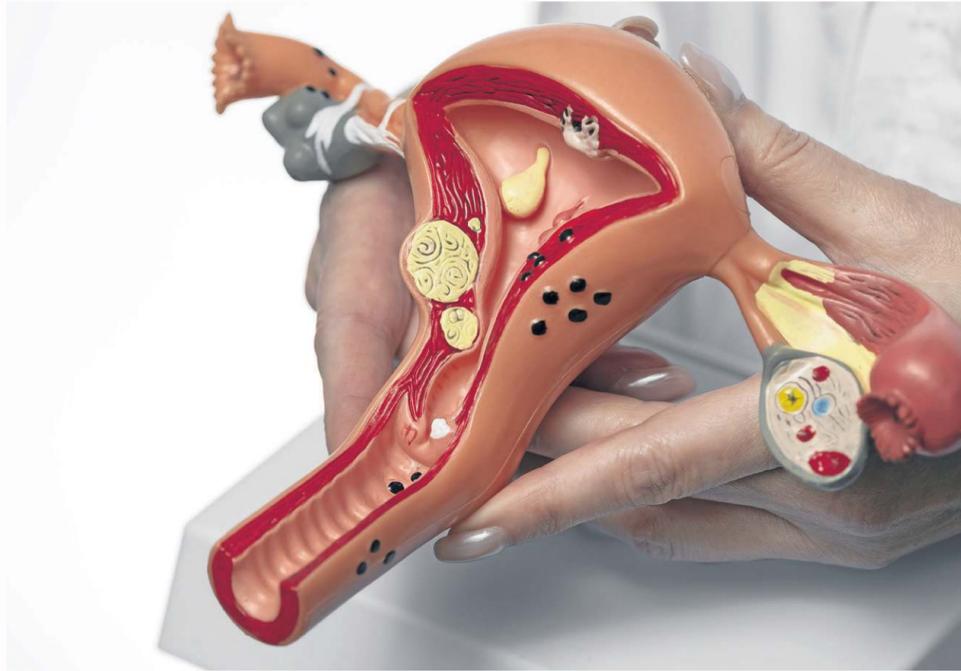
Ricardo Cals, cardiologista do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, reforça que o estrogênio tem efeitos protetores para a saúde cardiovascular. “Ele age no tônus dos vasos sanguíneos, causando vasodilatação e, conseqüentemente, diminuindo a deposição de colesterol ruim nas paredes das artérias. Tem ainda papel no metabolismo e composição corporal. Na menopausa há uma diminuição da queima calórica, ganho de peso e aumento da gordura na região abdominal e visceral.”

Dicas

No trabalho divulgado pela Sociedade Americana do Coração, os pesquisadores dão algumas dicas para manter a saúde cardiovascular em dia. Segundo eles, é importante também manter a pressão arterial, a glicemia, o colesterol e o índice de massa corporal monitorados. Para os cientistas, há uma espécie de ranking das melhores dietas para o coração: alimentação rica em vegetais, frutas, grãos integrais, gordura saudável e proteína magra. Além de baixo teor de sal, açúcar, álcool e alimentos processados.

O sono é essencial, mas a transição

CBGO



Sinais de envelhecimento começam a impactar 20 anos antes dos sintomas, daí o alerta, dizem os especialistas

Meservino Júnior/CB/D.A.Press



Miriam Teresa Cabral, 51 anos, agiu rápido para viver bem

para a menopausa vem com numerosas interrupções no descanso. Dormir fortalece o sistema imunológico, melhora o humor, dá mais energia e diminui o risco de doenças crônicas. Ademais, segundo os especialistas, exercitar força e resistência é bom para os ossos e músculos. À medida que a idade avança, a densidade óssea é afetada e a massa muscular tende a diminuir.

Ensaio feito pela Fundação Internacional para a Osteoporose (IOF), envolvendo mais de 7.000 mulheres acima dos 60 anos, de cinco países, incluindo o Brasil, revelou que elas sofrem de fragilidade óssea. Na prática, significa que metade dessas mulheres tiveram ou vão ter problemas de fraturas. O estudo também mostra que a saúde óssea é negligenciada em exames médicos.

Conforme a publicação, a osteoporose é uma doença progressiva que

causa ossos fracos e frágeis que se quebram facilmente. Embora a condição afete mulheres e homens, é mais comum acometer a população feminina mais velha, uma vez que o efeito protetor do estrogênio diminui com a menopausa. As fraturas levam a dor, imobilidade, internações hospitalares prolongadas e, muitas vezes, à perda significativa de qualidade de vida e independência.

Ameaças

Famida Jiwa, presidente do Subcomitê de Sociedades de Pacientes da IOF, frisa que o trabalho internacional confirma que as lesões relacionadas à osteoporose representam um importante problema de saúde. “Embora saibamos que uma fratura por fragilidade duplica

o risco de mais lesões, o inquérito concluiu que cerca de 45% das mulheres que tinham machucado um osso não receberam o tratamento antiosteoporose necessário para prevenir mais episódios potencialmente fatais, ameaçando acidentes no futuro.”

Karen de Marca, diretora da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), destaca que o estrogênio estimula a atividade de osteoblastos, que formam os ossos e inibem os osteoclastos, responsáveis pela reabsorção óssea. “Ele previne o processo de osteoporose, sem, ou em menor quantidade, verificamos uma queda da densidade óssea de forma mais acelerada. Exercícios de força e resistência promovem estímulo à formação óssea. Atividades de

Palavra de especialista

Riscos semelhantes

“A população feminina apresenta uma taxa menor de doenças cardiovasculares em comparação aos homens, até chegar na menopausa. Após os 50 anos, a falta do estrogênio possibilita a aceleração da doença aterosclerótica. Por isso que a mulher passa a ter um crescimento no risco cardiovascular; vai se aproximando cada vez mais da taxa masculina e, por volta dos 75 anos, as taxas de eventos cardiovasculares em mulheres e homens são parecidas. É importante que a pessoa vá ao médico, verifique suas condições de saúde, para detectar precocemente alterações que, se não tratadas, trazem conseqüências. Colesterol alterado, a curto prazo, pode não trazer grandes problemas, mas se ficar anos e não se fizer nada, ele pode ser um fator de risco para o infarto. É preciso acompanhar questões de saúde para que medidas de intervenção sejam implementadas a fim de reverter quadros de risco.”

Luciano de Melo, presidente da Comissão de Climatério da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrago)

Imagem de Freepik



Depoimento

“Aos 47, comecei a sentir ondas de calor muito fortes, mudança de humor repentina e minha menstruação desregulada. Então uma amiga me orientou a procurar um ginecologista que logo falou que eu estava entrando na menopausa e me sugeriu fazer reposição hormonal e também atividade física. O pior é o ganho de peso, mas fazendo tudo direitinho, eu me sinto bem melhor. Também me alertaram sobre o risco de desenvolver algumas condições, disseram para manter hábitos saudáveis para evitar AVC, osteoporose e outros problemas de saúde.”

Maria de Fátima Barbosa Costa, 49 anos, diarista

Kayo Magalhães/CB/D.A.Press



Cérebro em xeque

Estudo, apresentado na reunião anual da The Menopause Society (Sociedade da Menopausa), nos Estados Unidos, explorou a relação entre os estágios da menopausa e a hemodinâmica cerebral durante o envelhecimento normal. Pesquisas anteriores indicam que mudanças na fisiologia do cérebro podem anteceder biomarcadores estruturais de neurodegeneração com o avanço da idade. Entender essas alterações é crucial para distinguir entre envelhecimento típico e atípico.

O novo ensaio analisou diferenças no fluxo sanguíneo cerebral em 131 mulheres em diferentes estágios da menopausa e 125 homens, ambos os grupos com idades entre 40 e 60 anos.

Foram confirmadas diferenças generalizadas entre mulheres e homens da mesma faixa etária.

Comparadas aos homens, as voluntárias na pré-menopausa apresentaram diferenças significativas em duas áreas do cérebro, córtex temporal médio e córtex parietal inferior. Na perimenopausa, mudanças foram identificadas nos córtices parietal superior e frontal. Já na pós-menopausa, as alterações estavam presentes nos córtices pré-frontal e parietal inferior.

Conforme os autores, os resultados sugerem a possibilidade de mecanismos neuroprotetores durante a transição da menopausa em indivíduos tipicamente idosos. “Esperamos que

nossas descobertas destaquem a importância de compreender a relação entre esta transição significativa da vida e a fisiologia cerebral”, disse, em um comunicado, Nikou Louise Damentani, autora principal do Departamento de Radiologia do Massachusetts General Hospital, em Boston.

Marcelo Lobo, neurologista do Hospital Santa Lúcia, discorre que a diferença no fluxo sanguíneo cerebral entre homens e mulheres é mais pronunciada nas regiões do cérebro envolvidas na memória e no aprendizado.

“A diminuição dos níveis de estrogênio pode levar a alterações na estrutura e no funcionamento do cérebro, tornando-o mais suscetível à degeneração.



Mudanças no cérebro podem anteceder biomarcadores de neurodegeneração

Os estudos sugerem que a menopausa pode ser um fator de risco para o declínio cognitivo. É importante ressaltar que nem todas as mulheres na

menopausa apresentam alterações no fluxo sanguíneo cerebral. A gravidade e a duração dessas alterações variam de acordo com a paciente.” (IA)