

Fitness & Nutrição

Com a chegada desse período, muitos sintomas aparecem e se tornam um desafio para as mulheres. Uma boa dieta é fundamental para enfrentar essas mudanças

POR EDUARDO FERNANDES

Uma alimentação saudável pode proporcionar qualidade de vida e garantir bem-estar. Isso, claro, em qualquer faixa etária, desde a infância até a velhice. Além disso, é uma grande aliada para o público feminino, em especial para aquelas que estão entrando no período da menopausa e precisam encontrar alternativas para aliviar os sintomas que aparecem durante essa época.

Ondas de calor, insônia, fadiga, irritação, alterações ósseas e ganho de peso. Muitas são as mudanças que surgem no metabolismo feminino em razão da menopausa. Segundo Pollyanna Ayub, professora de nutrição do Ceub, uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras pode ajudar a regular os hormônios e aliviar esses sintomas.

“Com a redução dos níveis de estrogênio, hormônio importante para a saúde feminina, a mulher pode ter um ganho de peso, principalmente, na região abdominal, e alteração no colesterol e suas frações. Além do mais, esse hormônio é importante para a saúde óssea, e alimentos fontes em cálcio, magnésio e vitamina D precisam fazer parte da dieta diariamente”, detalha.

De acordo com a nutricionista, em nenhuma fase da vida o consumo de ultraprocessados deve fazer parte da alimentação, já que esse tipo de produto contribui para doenças metabólicas, ganho de peso excessivo e alteração na microbiota intestinal. O ideal, conforme explica Pollyanna, é que a mulher tenha um padrão alimentar saudável ao longo da vida, e que esse padrão se estenda até a fase idosa.

Os produtos processados e ultraprocessados têm correlação com processo inflamatório, que é um fator essencial no desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. “Assim, hábitos alimentares saudáveis podem ajudar a ter mais qualidade de vida ao chegar à menopausa”, salienta. Nessa fase, é crucial que, na dieta, estejam presentes alimentos como frutas, vegetais, grãos integrais, castanhas e azeite de oliva.



Thais Joy, 47, encontrou não cacau um aliado para aliviar os sintomas da perimenopausa

Alimentação, uma aliada da menopausa

Arquivo pessoal

Incluí-los na rotina é garantia de qualidade de vida e redução dos sintomas relacionados à menopausa, na visão da especialista. Além disso, esses alimentos ajudam na prevenção primária de doenças ósseas, metabólicas e cardiovasculares durante a menopausa. “O consumo frequente de alimentos verdes escuros garantem cálcio, magnésio e ferro; e os alimentos amarelos laranjas ofertam vitamina A. Alimentos à base de soja, como tofu e fitoestrogenos, podem ter efeitos promissores, devido à função cognitiva”, completa Pollyanna.

Atividade física, meditação e caminhos que possibilitaram o autoconhecimento. Thais Joy (@thaisjoy), 47 anos, encontrou em novos

lugares uma forma de lidar com a perimenopausa, período que antecede a menopausa. Um tempo para si mesma, sono regular e, sobretudo, alimentação saudável. Hábitos que garantissem uma melhor qualidade de vida durante essa fase. Além disso, descobriu com outras mulheres, em experiências compartilhadas, o potencial que determinados alimentos possuem para o alívio de sintomas.

Para a terapeuta, um desses foi o cacau, que conheceu anos atrás em uma viagem ao Peru. “O cacau é um superalimento e também antioxidante, com um perfil nutricional muito rico em sais minerais e vitaminas enzimas. Na dosagem correta,