

PERFIL NUTRICIONAL DE MULHERES NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Franceschi, RJ(IC)*
Silva, MA(IC)*
Rodrigues, SC(IC)*
Ferrari, LP (PQ)*
Passoni, CM (PQ)*
Paganotto, M(PQ)*

INTRODUÇÃO

Climatério é o período fisiológico da mulher caracterizado por alterações endócrinas, somáticas e psíquicas relacionadas com o término da função ovariana levando à redução dos níveis de hormônios com início em torno dos 40 anos, sendo a menopausa o último período menstrual. Esta redução afeta vários órgãos apresentando sinais e sintomas conhecidos por síndrome menopausal e predispõe à doenças metabólicas. Uma vez que a nutrição adequada é fundamental para promover a saúde, é importante conhecer o perfil nutricional e compará-los com o risco de doenças.

Biografia

*Faculdades Integradas do Brasil (UNIBRASIL), Curitiba-PR/Brasil;
e-mail:raquel.franceschi@gmail.com

OBJETIVO GERAL

Avaliar o perfil nutricional e o consumo alimentar de mulheres no climatério e menopausa.

MATERIAL E MÉTODO

Estudo transversal com 20 mulheres da comunidade local, entre 45 e 65 anos, que não menstruavam há mais de um ano, onde avaliouse: Índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência Abdominal (CA), Dobras Cutâneas para estimar composição corporal, Consumo

Alimentar e Sintomatologia característica da síndrome climatérica, além de atividade física.

RESULTADOS

Avaliamos 16 mulheres com idade média de 54 ($\pm 4,6$) anos, sendo excluídas 4 por não devolverem o questionário preenchido. O IMC médio foi de 26,6 kg/m² ($\pm 3,7$ kg/m²), sendo 5 (31,25%) eutróficas, 8 (50%) sobrepeso, e 3 (18,75%) com obesidade. Quanto à composição corporal 18,75% estavam adequadas e 81,25% com excesso de gordura. A média da CA foi de 92,25 cm ($\pm 9,56$ cm), sendo que 10 (62,5%) apresentaram risco muito elevado para doenças cardiovasculares, 5 (31,25%) risco elevado e 1 (6,25%) sem risco. O consumo médio de ingestão calórica diária foi de 1.789,41Kcal. Quanto à média de consumo de Vit D foi de 2,58 mcg/d; cálcio foi de 711,81 mg/d e proteína 72,35 g/d. A relação cálcio/proteína foi de 9,83/1 (mg/g), quando os valores preconizados são de 20:1 mg/g, por dia. Sintomatologia climatérica foi identificada em 100%, porém forte intensidade está presente em 56% sendo diminuição da libido e irritabilidade e também sintomas vasomotores como fogacho e sudorese. A sintomatologia menos intensa pode ter sido influenciada pela atividade física realizada por 50% das mulheres.

CONCLUSÃO

As mulheres climatéricas apresentam baixo consumo de cálcio e vit D apresentando provável risco de osteoporose e risco para doenças cardiovasculares em virtude de obesidade visceral. Por isso, sugere-se programas de orientação nutricional no atendimento a este grupo, direcionando-os para manutenção da saúde, qualidade de vida e aspectos preventivos.