

18 de julho de 2023

<http://justnews.pt/noticias/nutricao-na-menopausa-minimizar-sintomas-e-cuidar-da-saude-ossea>

## «Nutrição na menopausa – minimizar sintomas e cuidar da saúde óssea»

Vera Fernandes

Nutricionista Auchan. Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1581N [verasofia.fernandes@auchan.pt](mailto:verasofia.fernandes@auchan.pt)

São variados os temas nutricionais a adereçar no âmbito da menopausa. Neste artigo, o foco estará na minimização dos seus sintomas e na promoção de uma boa saúde óssea através de estratégias nutricionais e alimentares.

Sensivelmente a partir dos 35 anos de idade inicia-se a perda de cálcio ósseo. A somar, a perda de estrogénio durante a menopausa incrementa esta taxa de perda de cálcio, o que pode aumentar o risco de osteoporose.

Para a manutenção de uma boa saúde óssea, a avaliação dos níveis séricos de vitamina D e da densidade mineral óssea será um apoio para a identificação de situações de depleção.

Do ponto de vista nutricional, são vários os nutrientes que têm função na manutenção de uma boa saúde óssea, pelo que é importante promover uma dieta equilibrada.

Mais concretamente, o cálcio e a vitamina D são micronutrientes com maior relevância para mitigar a perda de cálcio ósseo, sendo que, mesmo sem depleção prévia, o aporte de cálcio e vitamina D devem ser otimizados, nomeadamente através de alimentos ricos nestes micronutrientes e, no caso da vitamina D, também via exposição solar (sempre de acordo com as boas práticas/recomendações).

Assim, recomenda-se o consumo de 1200 mg de cálcio/dia, o que significa o consumo de 3 a 4 porções de alimentos ricos em cálcio, como lácteos e derivados ou respetivas alternativas vegetais. 1 Porção equivale a:

- 250 ml de leite (magro/meio-gordo)
- 2 fatias de queijo
- 50 g de queijo fresco ou 100 g de requeijão
- 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido

No caso das alternativas vegetais a estes alimentos, devem ser escolhidas aquelas que são enriquecidas em cálcio e vitamina D, devendo-se optar pelas que têm a mesma quantidade de cálcio por 100 g/ml (promover a leitura de rótulos – declaração nutricional).

Relativamente à vitamina D, para além da exposição solar, deve ser promovido o consumo de boas fontes.

Sempre que o alimento fonte de vitamina D apresentar alto teor lipídico, o seu consumo deverá ser moderado, tanto na dose como na frequência, em casos de excesso de peso. Peixe gordo, como salmão, cavala e sardinha, ovos, alguns cogumelos (verificar no rótulo), leite meio-gordo, bebidas vegetais enriquecidas, cereais de pequeno-almoço enriquecidos; e em caso de níveis sérios baixos considerar a suplementação com esta vitamina.

Por forma a mitigar os sintomas como afrontamentos ou “ondas de calor”, a mulher deve:

- Considerar limitar o consumo de caféina e alimentos picantes, os quais podem funcionar como despoletador desta sintomatologia. Assim, o consumo de bebidas com caféina, como café, chá e colas, deve ser moderado, ou optar por bebidas equivalentes descafeinadas. Manter o consumo de álcool dentro de limites, não consumindo mais de 2 a 3 unidades/dia, evitando o seu consumo no mesmo momento caso torne os sintomas piores.

- Manter uma boa hidratação, consumindo genericamente 2L, seja bebendo água, seja consumindo a água integrada nos alimentos e refeições, como fruta, vegetais e sopa.

- Considerar o consumo de estrogénios vegetais presentes, por exemplo, na soja (grão, texturizada, bebida vegetal, tofu, etc.) e sementes de linhaça. Testar introdução 2 a 3 x/dia durante 3 meses.

Os estrogénios vegetais / fitoestrogénios mimetizam o estrogénio humano e, se consumidos de forma regular em quantidades suficientes, poderão ter efeitos moderados semelhantes ao estrogénio.

O seu consumo repartido por vários momentos ao dia parece ser mais eficaz, comparando a uma única toma (mesmo que em grande quantidade). Algumas mulheres poderão experienciar melhorias, outras não, sendo que a diferença aparenta estar relacionada com a microbiota.