

CONSUMO DIETÉTICO DE FITOESTROGÊNIOS E FREQUÊNCIA DE SINTOMAS CLIMATÉRICOS EM MULHERES ADULTAS E IDOSAS DO SUDESTE DO PARANÁ

MAIARA FRIGO^{1,*}, CAROLINE DE MAMAN OLDRA¹, BRUNA APARECIDA RIBEIRO REL¹, ELOÁ ANGÉLICA KOEHNLEIN¹, ELIANI FAUST FRIZON¹

¹Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza; *Autor para correspondência: Maiara Frigo (maiarafrigo29@gmail.com)

1 Introdução

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, que ocorre entre os 40 a 65 anos de idade, em que há o declínio da produção dos hormônios ovarianos, estrogênio e progesterona. Nessa fase podem ocorrer sintomas físicos e psicológicos como: ondas de calor no tórax, pescoço e face; suores noturnos; insônia; secura vaginal; palpitações; dores nas articulações; tontura; dores de cabeça; aumento da irritabilidade; dificuldade de concentração; falhas na memória; ansiedade e depressão.

A terapia de reposição hormonal (TRH) convencional apresenta efeitos colaterais, assim novas alternativas de tratamento têm sido estudadas para reduzir a sintomatologia climatérica. Dentre essas, surgiu o interesse na utilização de fitoestrogênios, a partir da observação de menor frequência de sintomas vasomotores, em mulheres asiáticas, que apresentam dieta rica em fitoestrogênios, em comparação com as mulheres da Europa. (CHEN, LIN e LIU, 2015).

Os fitoestrogênios são compostos bioativos presentes em alimentos, especialmente na soja e na linhaça que possuem ação estrogênica e antiestrogênica, dependendo da concentração de estrogênio endógena. As duas principais classes de compostos bioativos que possuem essa característica são as isoflavonas e as lignanas.

2 Objetivo

Estimar o consumo dietético de fitoestrogênios e a frequência de sintomas climatéricos em mulheres adultas e idosas do sudoeste do Paraná.

3 Metodologia

A amostra foi constituída de 104 mulheres com idade entre 40 e 65 anos residentes nas cidades de Realeza, Ampére e Salto do Lontra/PR, que procuraram atendimento ginecológico ou nutricional nas Unidades Básica de Saúde (UBS). Foram excluídas da pesquisa as mulheres que estavam utilizando Terapia de Reposição Hormonal (TRH). O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS com aprovação sob o CAAE N° 48152115.1.0000.5564. Foram coletados dados sócio-demográficos e clínicos das participantes. Para avaliação da intensidade dos sintomas do climatério aplicou-se o Índice Menopausal de Kupperman (IK). Realizou-se também avaliação dietética das participantes por meio da aplicação de um diário alimentar de três dias. O consumo dietético de fitoestrogênios foi estimado por meio dos diários alimentares utilizando-se as bases de dados da United States Department of Agriculture (USDA) (“Database for the Isoflavone Content of Selected Foods”) e “Phenol-Explorer” (Database on Polyphenol Content in Foods). A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva.

4 Resultados e Discussão

A média de idade das participantes foi de $52,9 \pm 5,86$ anos, das quais, 69,2% apresentaram ensino médio e/ou superior completo. Resultado semelhante foi encontrado por Rocha et al., (2014) em seu estudo sobre a qualidade de vida em mulheres climatéricas em uma cidade mineira, onde a faixa etária mais presente foi de 59 a 65 anos.

A respeito da intensidade dos sintomas climatéricos avaliados através o IK, 42,3% das entrevistadas apresentaram sintomas moderados, divergindo do resultado encontrado por Menezes e Oliveira (2016) onde a maior prevalência (59,24%) foi para sintomas leves.

Quanto ao consumo de fitoestrogênios, 56,7% das entrevistadas obtiveram um consumo médio menor que 0,5mg/dia de isoflavonas e 57,7%, menor que 1mg/dia de lignanas. Não há nenhum consenso sobre a recomendação diária de consumo de fitoestrogênios. Estudos apontam para uma recomendação de consumo diária de 20 a 100

mg/dia de isoflavonas. As populações orientais com baixa incidência de câncer de mama consomem de 28 a 80 mg/dia de isoflavonas (SILVA et al., 2010). Não encontrou-se na literatura recomendação de consumo específico para lignanas. Porém, um estudo realizado por Colpo et al., (2006) na cidade de Santa Maria / RS, demonstrou que 36,45% tiveram os sintomas da menopausa aliviados após o consumo de 10g/dia do grão de linhaça.

O baixo consumo de fitoestrogênios encontrado na presente pesquisa pode estar relacionado com a falta de alimentos fontes desses compostos na dieta das participantes e, quando consumidas, geralmente apresentaram-se em baixas quantidades. Os alimentos que contém fitoestrogênios mais citados nos diários alimentares foram: linhaça; gergelim; laranja; feijão e repolho branco.

5 Conclusão

Foi possível concluir com o presente estudo que mais da metade das mulheres no climatério do sudoeste paranaense avaliadas apresentaram consumo muito reduzido de fitoestrogênios. Por outro lado, observou-se que mais de 1/3 da amostra avaliada apresentou sintomas climatéricos moderados. Assim, há a necessidade de incentivo ao consumo de alimentos fontes de isoflavonas e lignanas por mulheres nesta fase da vida, a fim de contribuir para melhora da qualidade de vida das mesmas.

Palavras-chave: Fitoestrogênios; Climatério; Mulheres; Consumo alimentar.

Fonte de Financiamento

PIBIC – Fundação Araucária

Referências

- COLPO, E. et al. Benefícios do uso da semente de linhaça. **Nutrição em Pauta**, n.81, p.25-28, nov./dez.2006.
- MENEZES, D. V.; OLIVEIRA, M. E. de. Evaluation of life's quality of women in climacteric in the city of Florianópolis, Piauí. **Fisioter. Mov.** Curitiba, v. 29, n. 2, p.219-227, abr. 2016.
- ROCHA, J. S. B. et al. Perfil antropométrico e qualidade de vida em mulheres climatéricas. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Florianópolis, v. 43, n. 1, p.60-64, jan. 2014.
- SANTOS, L M. Síndrome do climatério e qualidade de vida: uma percepção das mulheres nessa fase da vida. **Atenção Primária à Saúde**, São Paulo, v. 10, n. 1, p.20-26, jan./jun., 2007.
- SILVA, M.C.P. et al. Isoflavona. **Thesis**, São Paulo, v. 5, n. 12, p.31-59, jul. 2010.

VI JORNADA DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
E TECNOLÓGICA

CIÊNCIA E TECNOLOGIA TRANSFORMANDO A SOCIEDADE

UFFS - CAMPUS CHAPECÓ
17 e 18 de Outubro de 2016

