



Dica de Saúde: **CICLO MENSTRUAL E CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO!**

Quando o assunto é ciclo menstrual, os hábitos alimentares adequados podem contribuir aliviando os sintomas indesejados.

A tensão pré-menstrual – também conhecida como TPM – é uma condição marcada por diversos sintomas, que podem interferir na saúde da mulher na fase fértil. É caracterizada pela ocorrência cíclica, que causa uma série de desconfortos, variando conforme cada organismo, sendo eles: sintomas físicos, comportamentais e psicológicos.

Na TPM, é comum o consumo alimentar aumentado e, principalmente, de doces e carboidratos, devido à ação do hormônio progesterona, que aumenta a utilização do carboidrato como fonte de energia. Sabendo disso, a escolha de carboidratos deve ser majoritariamente de integrais, pois os carboidratos simples (açúcares, pães, massas refinadas, etc.) podem acarretar sintomas como retenção de líquidos, fadiga e distúrbios de humor.

Além dos carboidratos, outros nutrientes também contribuem para aliviar os sintomas.

O cálcio, presente nos leites e derivados, nas folhas verde-escuras, no gergelim e na sardinha, pode ajudar a reduzir as oscilações de humor, cólicas abdominais e inchaço.

Já o magnésio, encontrado nas frutas, nas hortaliças verde-escuras, nas leguminosas, nas sementes, nos grãos e derivados, auxilia no alívio de sintomas, como dor de cabeça, cólicas, retenção hídrica e dor mamária.

Os alimentos ricos em vitamina B6 auxiliam na produção de serotonina, neurotransmissor que contribui para sensação de bem-estar. As fontes alimentares dessa vitamina

são: aves, peixes, carne de porco, vísceras, ovos e leite, cereais integrais, semente de girassol, soja, amendoim, feijão, banana, tomate, abacate, espinafre, aveia, gérmen de trigo, levedo de cerveja, nozes, batata-inglesa e salmão.

O ferro, presente na carne bovina, na carne suína, nos pescados, nas leguminosas e nas verduras verde-escuras, ajuda na redução da fadiga e dos sintomas emocionais e mentais, uma vez que também participa da formação de serotonina.

Alimentos ricos em ômega 3, como: salmão, truta, sardinha, atum e cavalinha, auxiliam na diminuição dos sintomas devido ao seu efeito anti-inflamatório.

Além dessas orientações, restringir o consumo de cafeína, sódio e álcool contribui para a diminuição da retenção de líquidos, irritabilidade e cólicas.

Cada mulher é única, conheça seu corpo, respeite sua singularidade, e saiba que a alimentação pode contribuir para que você tenha ciclos menstruais mais leves.



Rosemeire Cristina Romanello
Nutricionista CRN 10 - 5442

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE. Blog da Saúde. *Incômodos da TPM estão ligados a má alimentação e falta de exercícios.* Acesso em: 14 fev. 2020.
Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/promocao-da-saude/29764-incomodos-da-tpm-estao-liqados-a-ma-alimentacao-e-falta-de-exercicios>