

OS EFEITOS DA NUTRIÇÃO NA SÍNDROME PRÉ-MESTRUAL

Cardoso AMP¹, Pereira APM¹, Silva JA¹, Silva LCC¹, Bassan JC², Bugatti RC³

Departamento de Engenharia e Tecnologia de Alimentos, Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Campus São Jose do Rio Preto (UNESP/IBILCE) ¹, Faculdade de Ciências Farmacêuticas -UNESP/Araraquara-SP², Nutricionista Clínica³. São José do Rio Preto, Brasil - email: angelampcardoso@hotmail.com

A Síndrome Pré-Menstrual (SPM) caracteriza-se como sendo um complexo sintomático que ocorre durante a segunda fase do ciclo menstrual. Muitas mulheres, em idade reprodutiva, apresentam sintomas na fase pré-menstrual, sendo que somente algumas mostram sintomatologia muito intensa. Observa-se uma alteração no comportamento físico e emocional (humor, depressão, ansiedade, agressividade, alterações alimentares). A prevalência da SPM é elevada, podendo ocorrer em até 80% (oitenta por cento) das mulheres em idade reprodutiva, sendo que somente de 3 a 15% das pacientes mostram sintomas intensos. O objetivo deste trabalho foi avaliar a incidência e a intensidade dos sintomas da síndrome pré-menstrual, bem como a existência de alguma relação entre a alimentação e o agravamento ou não dos sintomas existentes em mulheres da cidade de Catanduva/SP; efetuar uma revisão de literatura, suas causas e conseqüências; analisar os efeitos da atividade física e verificar a existência da relação entre a ingestão de alguns alimentos e a sintomatologia. Foram avaliadas 30 mulheres com idade variando de 20 a 45 anos, freqüentadoras de academias em Catanduva-SP, por meio de questionário aplicado. A maioria das mulheres apresentava os sintomas da síndrome pré-menstrual (86,12%). As outras, embora afirmassem não ter estes problemas, apresentavam alguns sintomas, como dores de cabeça e nos seios, a retenção de líquidos, aumento de peso, irritabilidade, depressão e insônia. Na área da Nutrição, podem ser dadas várias orientações que ajudariam a amenizar o quadro da Síndrome Pré-Menstrual, onde o profissional possui capacidade de indicar e orientar as mulheres a respeito das necessidades orgânicas de nutrientes, garantindo assim uma melhora na qualidade de vida.