



A Nutrição como aliada

Dra. Silvia Benvenuti

O papel da nutrição na endometriose.

Atualmente equipes médicas que estudam e trabalham com mulheres portadoras de endometriose, de

Hoje muitos profissionais da área da saúde, na sua rede de comunicação literária, acadêmica e científ

A partir dessa ótica e dos conhecimentos científicos da endometriose e da nutrição, torna-se oportuna

Como funções primordiais o profissional nutricionista está habilitado a fazer a avaliação primaria do es

A mulher portadora de endometriose, necessita e merece todo esclarecimento possível e e apoio para

Agradeço ao Instituto de Apoio e Pesquisa à Endometriose pela oportunidade de poder falar diretamente

A ele, Dr Maurício, credito a grande responsabilidade e gratidão de por me apresentar a esse universo

Compartilhar os conhecimentos é enriquecer-se deles !

Nutrição x Endometriose.

Embora a literatura sobre dieta e endometriose seja pequena e algumas vezes inconsistente, os estudos

A adequação do peso corporal e da sua composição física (percentual de gordura corporal) é o primeiro

O segundo passo é adequar o consumo de gorduras da dieta, ou seja, adequar as frações lipídicas da

Muitos trabalhos já comprovaram a eficiência da modulação dos ácidos graxos na dor pélvica inflamatória



Terceiro passo, substituir o consumo de carboidratos de alto índice glicêmico (açúcar, doces, farinhas

Tanto que um dos trabalhos científicos precursores sobre endometriose e nutrição Parazzini et al. (200

A endometriose é uma doença estrógeno-dependente e uma das formas de equilibrar o excesso de estrogênio.

O álcool e a cafeína também são alvos de estudos associados e correlacionados ao estilo de vidas das mulheres.

Anormalidades do sistema endócrino, como endometriose, cistos ovarianos e de mama, infertilidade, menopausa precoce, etc.

É possível, por meio da Nutrição, dar suporte ao organismo nos processos de remoção ou neutralização dos estrogênios.

Enfim, o hábito alimentar pode influenciar positivamente ou negativamente nos quadros de endometriose.

[Voltar](#)