

Atualmente equipes médicas que estudam e trabalham com mulheres portadoras de endometriose, demonstram grande interesse em identificar e fundamentar o papel da nutrição dentro da equipe multidisciplinar com o intuito de amenizar e confortar a gravidade da doença, assim como a sintomatologia associada a sua presença.

Hoje muitos profissionais da área da saúde, na sua rede de comunicação literária, acadêmica e científica, buscam novas perspectivas no entendimento e direcionamento de novas diretrizes para proteção, prevenção e preservação da saúde e do bem estar de mulheres com suspeita ou portadoras de endometriose.

A partir dessa ótica e dos conhecimentos científicos da endometriose e da nutrição, torna-se oportuna a atuação do profissional nutricionista junto as equipes médicas e principalmente presente na orientação e apoio aos grupos de apoio às mulheres portadoras de endometriose.

Como funções primordiais o profissional nutricionista está habilitado a fazer a avaliação primária do estado nutricional e buscar adequação do peso através da elaboração e a prescrição de dietas nutricionalmente equilibradas, assim como identificar deficiências e/ou necessidades nutricionais específicas. Corroborar na debilidade do sistema imunológico e na sintomatologia associada observada em algumas portadoras de endometriose, principalmente as alterações do trato gastrointestinal como a constipação crônica e/ou diarreias cíclicas assim como as quadros de dor pélvica (cólicas).

A mulher portadora de endometriose, necessita e merece todo esclarecimento possível e e apoio para enfrentar e reconquistar sua saúde e seu bem estar global. .

Agradeço ao Instituto de Apoio e Pesquisa à Endometriose pela oportunidade de poder falar diretamente as portadoras de endometriose sobre nutrição x endometriose e sobre minha experiência como Nutricionista na Clínica Medicina da Mulher junto a equipe do Prof. Dr. Mauricio Simões Abrão.

A ele, Dr Maurício, credito a grande responsabilidade e gratidão de por me apresentar a esse universo tão intenso e delicado chamado endometriose, e de me conceder o credibilidade de

acompanhar suas pacientes ao longo de seis anos !

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 científicos de endometriose e os estudos científicos da nutrição aliados a experiência clínica mostram que é possível abrir um caminho complementar no tratamento, promovendo através da reeducação alimentar e alterações no estilo de vida da paciente, melhoras significativas no seu estado geral de saúde.

A adequação do peso corporal e da sua compleição física (percentual de gordura corporal) é o primeiro passo para reconquistar esse equilíbrio. Sabemos que as células gordurosas são grande produtoras de substâncias (citocinas) inflamatórias e que a presença de focos de endometriose também aumenta a produção dessas mesmas citocinas.

O segundo passo é adequar o consumo de gorduras da dieta, ou seja, adequar as frações lipídicas da dieta, reduzindo o consumo de gorduras saturadas presentes em alimentos de origem animal, principalmente carnes gordurosas de gado, pele de frango, laticínios, embutidos, congelados, etc; excluir (sim radicalizar) gorduras transaturadas presentes principalmente em alimentos industrializados (pães, biscoitos, sorvetes, doces, etc) e frituras ! já é um grande exercício ! Concomitantemente aumentar o consumo de gorduras saudáveis, fontes de ômega 3 e ômega 9, ou seja, aumentar o consumo de óleo de azeite extra virgem, óleos vegetais extra virgem prensa a frio de sementes ou castanhas, peixes, abacate, castanhas, sementes, etc.

Muitos trabalhos já comprovaram a eficiência da modulação dos ácidos graxos na dor pélvica, e que o consumo de ácidos graxos da dieta pode modular a formação de citocinas inflamatórias. Ácidos graxos ômega-6 são precursores de substâncias inflamatórias (prostaglandinas da série 2) que estimulam a contração uterina e a vasoconstrição (pioram os quadros de dor pélvica) e ácidos graxos ômega-3 são precursores de substâncias de caráter **não inflamatório** (prostaglandinas da série 3). Ácidos graxos poliinsaturados-ômega-3 também exercem efeito

imunomodulador, ou seja, melhoram a resposta imunológica do organismo.

Terceiro passo, substituir o consumo de carboidratos de alto índice glicêmico (açúcar, doces, farinhas refinadas e seus sub-produtos da panificação) por carboidratos de baixo índice glicêmico como cereais integrais, verduras, legumes e frutas !

Tanto que um dos trabalhos científicos precursores sobre endometriose e nutrição Parazzini et al. (2004), consolida a relação dieta e endometriose. Neste estudo constatou-se uma redução no risco de endometriose observada nas mulheres que consumiam vegetais verdes e um aumento significativo de endometriose entre as mulheres consumidoras de carnes vermelhas e presunto.

A endometriose é uma doença estrógeno-dependente e uma das formas de equilibrar o excesso de estrogênio produzido é através do consumo de alimentos fonte de fitoestrogênios e fibras dietéticas. O estrógeno deve estar conjugado para ser eliminado . Transtornos intestinais como a constipação intestinal permitem que enzimas beta-glucuronidases liberadas por bactérias patogênicas intestinais promovam o desconjugamento do estrógeno e permitam sua reabsorção. A correção da disbiose intestinal é importante para reestabelecer a integridade e funcionalidade do trato gastrointestinal e reduzir os quadros de hiperpermeabilidade da mucosa intestinal. Uma das maneiras de corrigir esse quadro é através do consumo de fibras alimentares, especialmente fibras prebióticas (alimentos ricos em inulina e frutooligosacarídeos), probióticos , hidratação e mastigação adequada também são necessárias, assim como a redução do consumo de açúcares e frituras (ADA).

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

Anormalidades do sistema endócrino, como endometriose, cistos ovarianos e de mama, infertilidade, miomatose uterina, síndrome pré-menstrual e câncer de mama e ovário podem estar associados à ação potencializada por combinação (biomagnificação) de vários componentes, entre eles PCBs, dioxina, benzopirenos, perclorotileno (processo de lavagem à seco), metais tóxicos (chumbo, mercúrio e cádmio), micoestógenos produzidos por fungos intestinais e produtos de uso doméstico oriundos da degradação de detergentes e surfactantes associados, incluindo nonifenol e octilfenol

É possível, por meio da Nutrição, dar suporte ao organismo nos processos de remoção ou neutralização de toxinas a partir do consumo de nutrientes e fitoquímicos presentes em alimentos como couve de bruxelas, chá verde, brássicas (agrião, brócolis, couve de bruxelas, couve-flor, couve-manteiga, mostarda, nabo, rabanete, repolho, rúcula, cebola, alho, etc), cúrcuma, chás e ervas naturais, frutas, legumes, verduras e raízes, etc.

Enfim, o hábito alimentar pode influenciar positivamente ou negativamente nos quadros de endometriose ! Toda orientação e cuidado devem estar presentes na seleção e no consumo dos alimentos ! Bom apetite !

Publicado por: Silvia Benvenuti – Nutricionista

[Voltar](#)