



ASPECTOS NUTRICIONAIS NO MANEJO DA DISMENORREIA PRIMÁRIA: REVISÃO DE LITERATURA

VALDELICE RIBEIRO BARBOSA SANTOS; RAYSSA LAYRISSE ALVES BORGES;
GABRIELA PITSCH CALDAS ROSA; ROSA ALICE DOS PRAZERES; ALUÍZIO ALFREDO
DA SILVA JÚNIOR

INTRODUÇÃO: Dismenorreia primária é o termo usado para denominar cólicas menstruais, uma das queixas ginecológicas com maior prevalência em mulheres com ciclo menstrual ativo. As dores normalmente aparecem no dia anterior ou no primeiro dia de fluxo menstrual e atingem o pico após 24 horas, geralmente diminuindo após dois dias. Tal manifestação pode afetar a qualidade de vida por dificultar as atividades sociais em mulheres jovens, principalmente quando acompanhada de sintomas como dor de cabeça, fadiga, náusea, vômito, diarreia, calafrios e câibras musculares. O aparecimento dos sintomas pode estar associado à ação das prostaglandinas e leucotrienos e a alimentação pode contribuir com melhora dos sintomas. **OBJETIVOS:** Identificar o papel da nutrição no manejo da dismenorreia primária. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico utilizando como descritores *Dysmenorrhea*, *Women's Health* e *Nutrition Therapy* e, para este trabalho, foram incluídos artigos publicados nos últimos cinco anos que abordavam sobre o tema. **RESULTADOS:** A alimentação pode reduzir a gravidade da dismenorreia. Durante a menstruação, a infusão salina hipertônica aumenta a vasopressina e ocitocina e, juntamente com o aumento desses dois hormônios, a severidade da dismenorreia aumenta. O aumento da prostaglandina foi proposto como o principal motivo da dor e do excesso de sangramento experimentado. Alimentos ricos em magnésio podem reduzir a gravidade da dismenorreia, reduzindo a síntese de prostaglandinas e diminuindo os espasmos musculares e de pequenos vasos. Estudos mostram que uma dieta rica em nutrientes como zinco, vitamina B1 e vitamina E, apresenta resultados eficazes no controle dos sintomas. Alguns autores investigaram a ação de ácidos graxos essenciais no tratamento da dismenorreia primária e os achados mostram que sobretudo o ômega 3 apresenta atividade anti-inflamatória e promove a menor produção de prostaglandinas e leucotrienos. Por outro lado, o ácido araquidônico, presente em alimentos como carne bovina e carne de frango está envolvido na síntese de prostaglandinas. **CONCLUSÃO:** O adequado aporte nutricional com base em nutrientes e alimentos com ação antioxidante pode favorecer redução dos sintomas da dismenorreia primária.

Palavras-chave: Dismenorreia primaria, Nutrição, Alimentos funcionais, Saúde da mulher, Antioxidantes.