



A NUTRIÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A ENDOMETRIOSE

SUZANNE FERREIRA LOPES; CALINE ALVES DE OLIVEIRA

Introdução: A endometriose é uma doença inflamatória crônica com causas multifatoriais que afetam principalmente mulheres em idade fértil, tendo como principais características o crescimento extrauterino de glândulas endometriais, podendo atingir diversas partes do corpo como trompas, bexiga, ureteres, intestino e, em casos raros, o Sistema Nervoso Central (SNC). Seus sintomas são diversos e afetam, consideravelmente, a qualidade de vida das mulheres acometidas por essa patologia. A mudança de estilo de vida, incluindo melhora de hábitos alimentares com uma alimentação anti-inflamatória, contribui efetivamente para mitigar esses sintomas.

Objetivos: Evidenciar a relação do padrão alimentar junto a composição corporal no desenvolvimento e prognóstico da doença. **Metodologia:** Se trata de uma revisão de literatura, em que foram consultados diversos materiais entre eles livros, artigos científicos e documentos oficiais da Organização Mundial de Saúde(OMS). A pesquisa foi realizada por meio das bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados entre os anos de 2011 a 2021. **Resultados:** Após a revisão de literatura, foram elencados os principais nutrientes e alimentos que podem contribuir para a redução dos sintomas ou que podem piorar o quadro clínico referido, além de avaliar a composição corporal de mulheres com endometriose.

Conclusão: Levando em consideração a análise de todos os dados, fica evidente o papel fundamental que a alimentação exerce na saúde das mulheres acometidas pela endometriose e o impacto que o padrão alimentar pode ter no desenvolvimento dessa patologia. Portanto, fica evidente que o profissional nutricionista é essencial para auxiliar no manejo da endometriose por meio da orientação da adoção de práticas alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Endometriose, Nutrição, Fitoterapia, Dieta, Composição corporal.