



A INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIOS NO CONTROLE DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

LORRANA MORAIS DOS SANTOS; EXPEDITO MIRANDA SAMPAIO NETO

Introdução: A endometriose é uma doença ginecológica comum na qual o tecido endometrial cresce fora do útero, podendo aparecer na região pélvica ou em outros órgãos como pulmão e intestino, causando dor pélvica, dismenorreia e infertilidade. Embora sua etiologia ainda seja desconhecida, sabe-se que a inflamação crônica e o estresse oxidativo têm um papel importante na sua patogênese. Como resultado, o uso de alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios tem sido sugerido como um complemento ao tratamento farmacológico da endometriose, de forma a ajudar a controlar a progressão e melhorar a qualidade de vida das mulheres. **Objetivos:** Avaliar os efeitos dos alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios no controle da endometriose. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura, elaborada a partir de material já publicado, que reuniu artigos científicos extraídos de literaturas científicas nacionais e internacionais. Quanto aos critérios de inclusão, se selecionaram artigos cujo enfoque fosse a endometriose, o seu diagnóstico e o seu tratamento relacionados com os aspectos nutricionais e com a dietoterapia. Já os critérios de exclusão descartaram artigos sobre tratamento de fertilização utilizados pelas pacientes portadoras e outras doenças que podem estar associadas à endometriose. **Resultados:** Os estudos sugerem que o consumo de alimentos anti-inflamatórios e antioxidantes, como ômega 3, curcumina, flavonoides, vitamina E, vitamina C, carotenoides e polifenóis, mostraram ter um efeito benéfico na redução da inflamação na endometriose, aliviar a dor, melhorar a função imunológica e regular os níveis hormonais em mulheres com esta condição. Além disso, a redução do consumo de carne vermelha e laticínios pode ajudar na diminuição dos sintomas. Alguns estudos revelam que a suplementação de ômega-3 pode ajudar a melhorar a fertilidade e a qualidade de vida das mulheres. **Conclusão:** Os alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios podem influenciar positivamente o controle da endometriose, melhorando significativamente a qualidade de vida das mulheres, reduzindo a inflamação e o estresse oxidativo. É importante que os profissionais de saúde considerem a dieta como parte do tratamento da endometriose e forneçam orientação nutricional adequada às pacientes com esta patologia. No entanto, são necessários mais estudos para confirmar esses achados e determinar a melhor abordagem dietética para o tratamento da endometriose.

Palavras-chave: Endometriose, Dor pélvica, Alimentação, Dietoterapia, Tratamento.