



CLIMATÉRIO: QUAL A CONTRIBUIÇÃO DAS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS? REVISÃO DE LITERATURA

DORACY LOVASZ DANTAS

Introdução: O final da vida reprodutiva da mulher é marcado pela redução e desgaste dos folículos de Graff. A consequência é o declínio progressivo da secreção de hormônios, sobretudo estrógenos e progesterona. Esse fenômeno endócrino é denominado climatério e, ainda que seja um processo biológico inerente ao envelhecimento, gera modificações orgânicas que impactam negativamente a qualidade de vida. Buscar alternativas que amenizem os transtornos dessa fase justifica esse trabalho. **Objetivo:** Identificar na literatura científica as estratégias nutricionais que evidenciam melhora na sintomatologia climatérica. **Metodologia:** Revisão bibliográfica, com artigos disponibilizados nas bases de dados MEDLINE e LILACS. Como estratégia de busca utilizou-se os descritores climatério, menopausa e alimentos funcionais, intercalados pelos operadores booleanos OR e AND. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2024, em português e inglês, disponibilizados na íntegra e com acesso gratuito. Artigos em duplicata foram excluídos. **Resultados:** Cinco artigos foram elegíveis para a leitura. O único publicado em português foi uma revisão sistemática de 2021 que analisou estudos de intervenção com isoflavonas nos sintomas de mulheres não usuárias de Terapia de Reposição Hormonal no climatério. Os autores concluem que embora não haja um consenso, a inserção de isoflavonas na dieta mostrou efeitos positivos, principalmente nas manifestações vasomotoras. Os demais artigos foram publicados em inglês e tratam de estudos de intervenção que analisam a ação de alimentos funcionais nas fases da menopausa ou pós-menopausa. Todas as publicações exibem rigor na elaboração e condução de protocolos, o que atribui confiabilidade aos resultados apresentados. Os estudos de intervenção denotam perfil metodológico de ensaio clínico, sendo realizados na Espanha (2020), Itália (2020), Brasil (2019) e Estados Unidos (2019), proporcionando uma análise dos efeitos a nível global. De forma geral, observa-se que há uma ampla gama de alimentos capazes de promover a qualidade de vida, reduzindo ou melhorando os efeitos do climatério sobre a saúde da mulher. **Conclusão:** Há diversos alimentos funcionais com potencial de melhora na sintomatologia presente na menopausa, contribuindo para melhoria na qualidade de vida das mulheres que enfrentam o climatério.

Palavras-chave: **MENOPAUSA; ALIMENTOS FUNCIONAIS; SAÚDE DA MULHER; SENESCÊNCIA FEMNINA; SINTOMATOLOGIA CLIMATÉRICA**