



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA MULHERES NA MENOPAUSA COMO FATOR DE PROTEÇÃO CONTRA DISLIPIDEMIAS E OBESIDADE

ALÍCIA REBECA BARBOSA DE SOUSA

Introdução: A menopausa é o período em que mulheres que estão na média de 45 a 65 anos param de menstruar e passam por alterações, sendo elas de físicas até emocionais. Dentre essas mudanças, a hormonal, pode ter impacto no metabolismo lipídico, causando as dislipidemias. O aumento do colesterol presente no sangue é consequência da diminuição do estrogênio, condição que ocorre durante a menopausa. Mulheres que se encontram nessa circunstância têm maior risco para doenças cardiovasculares, assim como desenvolvimento da obesidade. Portanto, uma alimentação com qualidade nutricional é uma importante aliada quando se trata de proteger contra malefícios característicos desse período. **Objetivos:** Este trabalho tem como objetivos descrever alimentos que atuam contra o desenvolvimento de dislipidemias e obesidade em mulheres na menopausa. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, utilizando como banco de dados: Biblioteca Virtual em saúde, Pubmed e Scientific Eletronic Online (scielo), com os seguintes descritores: "Nutrição e menopausa" e "Saúde da mulher" para artigos em português e "Nutrition and menopause" e "women's health" para artigos em inglês. Foram selecionados 5 artigos, com critério de exclusão para trabalhos publicados antes de 2010, artigos que não tratavam de doenças que este estudo aborda e que não tem nenhum tipo de abordagem nutricional. **Resultados:** Estudos afirmam que o aumento de gordura se dá pela diminuição de estrogênio, portanto seus receptores mais disponíveis. Destarte, é fundamental o consumo de alimentos que agem semelhantemente, se ligando aos receptores, os chamados: fitoestrogênios, tendo como exemplo a soja. Alimentos com ômega-3 como os peixes, e fibras como a linhaça, são essenciais, pois são antioxidantes e auxiliam no sistema circulatório diminuindo o nível de colesterol sanguíneo. No geral, uma alimentação balanceada, com proteína, rica em fibras e pobre em gordura saturada, vai ser benéfico durante a menopausa. **Conclusão:** Diante disto, é possível afirmar que apesar da alta tendência que mulheres na faixa de 45 a 65 anos tem para dislipidemias e obesidade, é possível evitar tais sinais e sintomas com o consumo de fitoestrogênios que estão incluídos em uma dieta boa nutricionalmente.

Palavras-chave: **SAÚDE DA MULHER; MENOPAUSA; OBESIDADE; DISLIPIDEMIAS; ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**