
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NA MENOPAUSA

Cálcio

Na idade da menopausa deve-se precaver-se contra a osteoporose, doença em que os ossos começam a ficar mais fracos e os riscos de fraturas se tornam mais comuns. Nesses casos, o indicado é ingerir boas fontes de cálcio, como leite e derivados, sardinhas, mariscos, ostras, repolho crespo, folhas de nabo, folhas de mostarda e brócolis; além de praticar exercícios físicos, para deixar os ossos mais resistentes.

Evitar cafeína em excesso, pois esta prejudica a absorção do mineral e estimula a saída de cálcio dos ossos. O álcool e a nicotina também dificultam a renovação das células ósseas.

Sódio

Muitas mulheres na menopausa, especialmente aquelas que iniciam reposição hormonal, tendem a apresentar retenção hídrica. Para minimizar o problema é importante restringir o consumo de sódio: reduzir sal de cozinha e alimentos ricos em sódio como embutidos, defumados, enlatados, conservas, temperos, sopas e pratos prontos com glutamato monossódico.

Nutrientes "calmantes"

Certas carências dietéticas poderiam estar ligadas ao desejo por açúcar e doces. Algumas mulheres que complementam sua dieta com magnésio, cromo e vitaminas do complexo B conseguem diminuir o desejo por esses alimentos altamente calórico.

Antioxidantes

Antioxidantes são substâncias capazes de defender o organismo dos radicais livres (elementos que aceleram o envelhecimento), como os ricos em Vitamina C (frutas cítricas, tomate, pimentão), betacaroteno (folhas verde-escuras, vegetais alaranjados/vermelhos como cenoura, mamão, abóbora, beterraba, tomate, melancia), Vitamina E (óleos vegetais, frutas oleaginosas), zinco (carne, ostras, leite, cereais integrais), selênio (peixes, frutos do mar, cereais integrais) e manganês (frutas oleaginosas, como nozes, castanhas, pistache, amêndoas).

Soja e Linhaça

A ingestão de soja e linhaça demonstrou em mulheres pós-menopausa um estímulo do estrogênio (aumentando tanto os níveis de estrogênio, quanto sua atividade)

Boas fontes de soja encontramos em: soja, proteína de soja, texturizada, tofu, leite de soja, mas não no molho de soja, nem óleo de soja.