

SAÚDE CARDIOVASCULAR NA MULHER: UM OLHAR PARA MENOPAUSA



Andréa Aragão
Nutricionista/ Maceió-Alagoas

MENOPAUSA

VS

DCV

@andrearagaonutri

1 Temos medo de câncer de mama, mas a DCV é a maior causa de morte em mulheres;

2 As mortes por doenças cardíacas em mulheres aumentaram 37% nas últimas décadas;

3 A maioria das mulheres não conseguem identificar sinais e sintomas de ataque cardíaco;

4 90% das mulheres pós menopausa apresentarão HAS

5 Alimentação tem potencial cardioprotetor .

CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA
AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

e⁴ agência { *Apassionados
por Nutrição*



MENOPAUSA

VS DCV

@andrearagaonutri

CENTENNIAL COLLECTION



The Feminine Face of Heart Disease 2024

Nanette K. Wenger MD, MACE, MACP

Circulação. 2024;149:489–491. DOI: 10.1181/CIRCULAÇÃOAHA.123.064460

6 É necessária uma mudança cultural na apresentação da DCV ao público e aos profissionais de saúde, com a presunção de que os sintomas nos homens são os padrões-ouro implícitos e os **SINTOMAS CARDIOVASCULARES NAS MULHERES SÃO “ATÍPICOS”**, embora sejam típicos de mais de metade da população mundial.

CONGRESSO
INTERNACIONAL
NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA
AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

e⁴ agência { Apaixonados
por Nutrição



ENTÃO VAMOS FALAR SOBRE ISSO

JACC FOCUS SEMINAR: VASCULAR AGING

JACC FOCUS SEMINAR: VASCULAR AGING

Biological Versus Chronological Aging



JACC Focus Seminar

Magda R. Hamczyk, PhD,^{a,b,c} Rosa M. Nevado, MS,^{a,b} Ana Baretino, MS,^{a,b} Valentin Fuster, MD, PhD,^{a,d}
Vicente Andrés, PhD^{a,b}

O envelhecimento é o principal fator de risco para doenças vasculares e os subsequentes eventos cardiovasculares e cerebrovasculares, que são as principais causas de morte em todo o mundo.



80 a 90% das DCV
SÃO EVITÁVEIS

CONGRESSO
INTERNACIONAL
NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA
AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

e⁴ agência { Apaixonados por Nutrição



IMPÉRIO ROMANO



Atualmente no Brasil, a perspectiva de vida é em torno de 76 a 80 anos e 1/3 da vida das mulheres aproximadamente elas passam no climatério/menopausa/Pós menopausa

Estimativa de 1,2 bilhão em todo o mundo até 2030

CAPACITAR PARA ACOLHER

(Santos et al., 2021)

CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA
AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO



Apassionados
por Nutrição

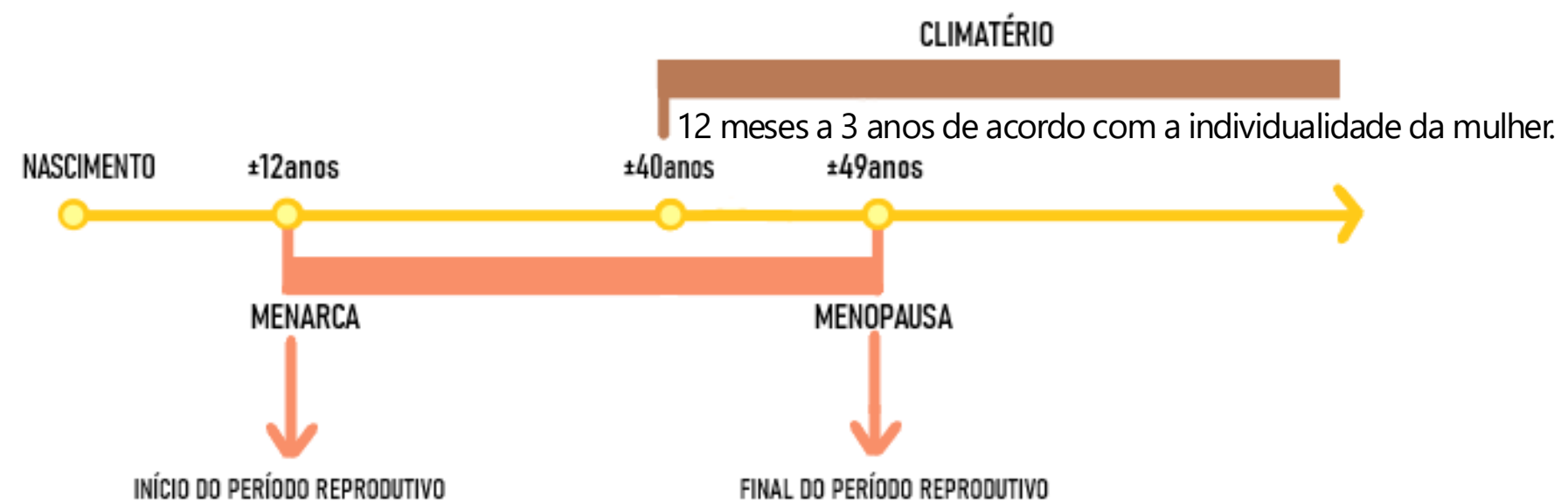
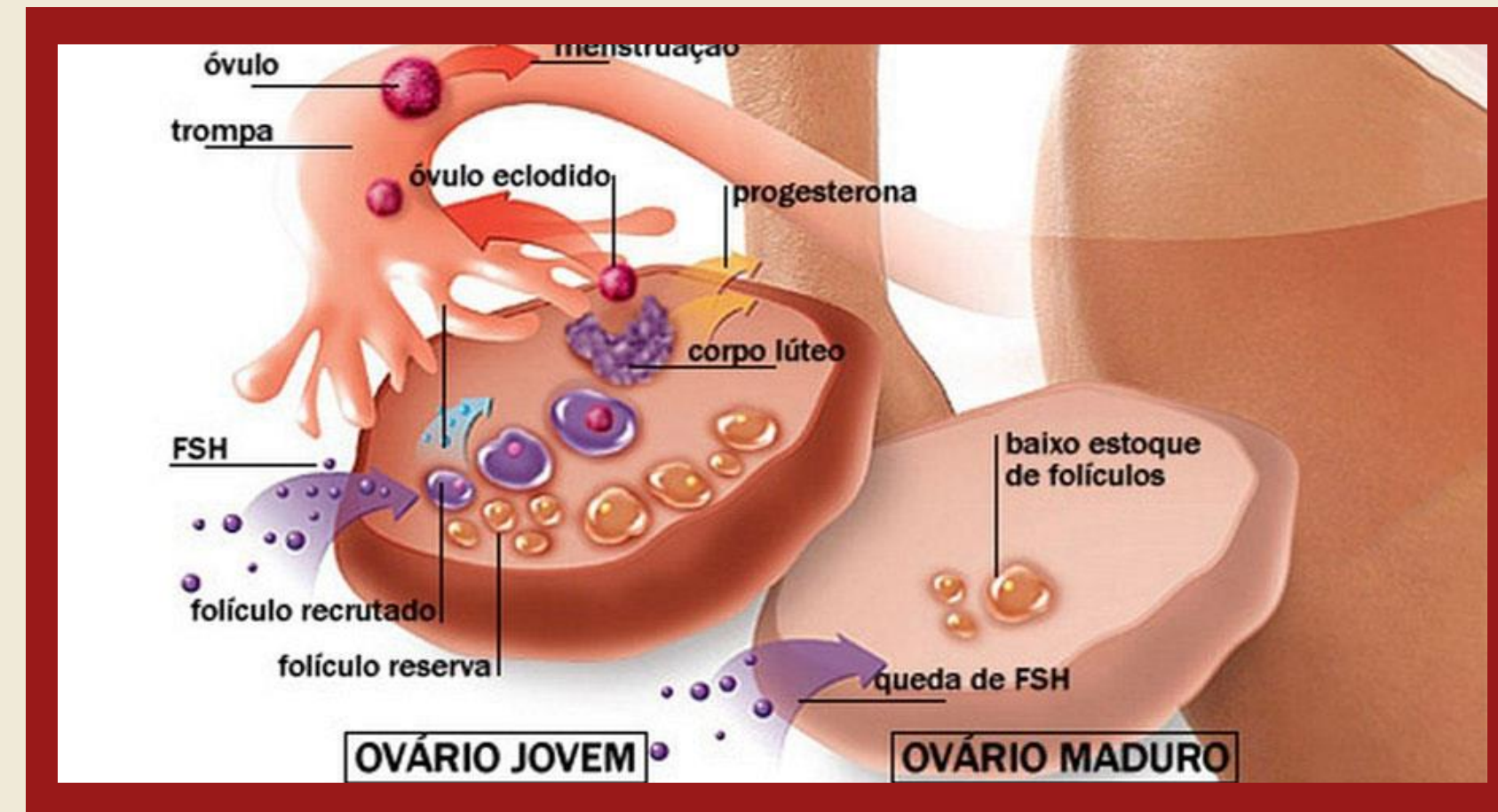


SCIENTIFIC REPORTS

OPEN Menstrual cycle rhythmicity: metabolic patterns in healthy women

Received: 12 February 2018
Accepted: 12 September 2018
Published online: 01 October 2018

DRAPER, C. F. et al. Menstrual cycle rhythmicity: metabolic patterns in healthy women. *Scientific reports*, v. 8, n. 1, p. 14568, 2018.



- Sintomas (critérios clínicos)
- Exames laboratoriais (critérios hormonais)



SINAIS DE ALERTA PARA MULHERES



- Cansaço e falta de ar aos esforços;
- Tosse seca ao deitar, caminhar;
- Palpitações;
- Tonteira, dificuldade para dormir;
- Sensação de plenitude após se alimentar;
- Edema de membros inferiores;
- Dor no peito e nas costas;
- Mal estar, angústia, fadiga.

Falta de estrogênio
Nível de estrogênio



Body weight and fat mass across the menopausal transition: hormonal modulators

Pierluigi Moccia¹, Rocío Belda-Montesinos², Aitana Monllor-Tormos¹, Peter Chedraui^{3 4}, Antonio Cano^{1 5}

Affiliations + expand

PMID: 34898344 DOI: 10.1080/09513590.2021.2004395

@andreaaragaonutri

HIPOESTROGENISMO? DESEQUILIBRIO HORMONAL

BAIXA SENSIBILIDADE AO SÓDIO

ALTERAÇÕES METABÓLICAS – RI

ALTERAÇÃO NO SONO

INDISPOSIÇÃO

AUMENTO DA CC

ANSIEDADE

ESTROGÊNIO



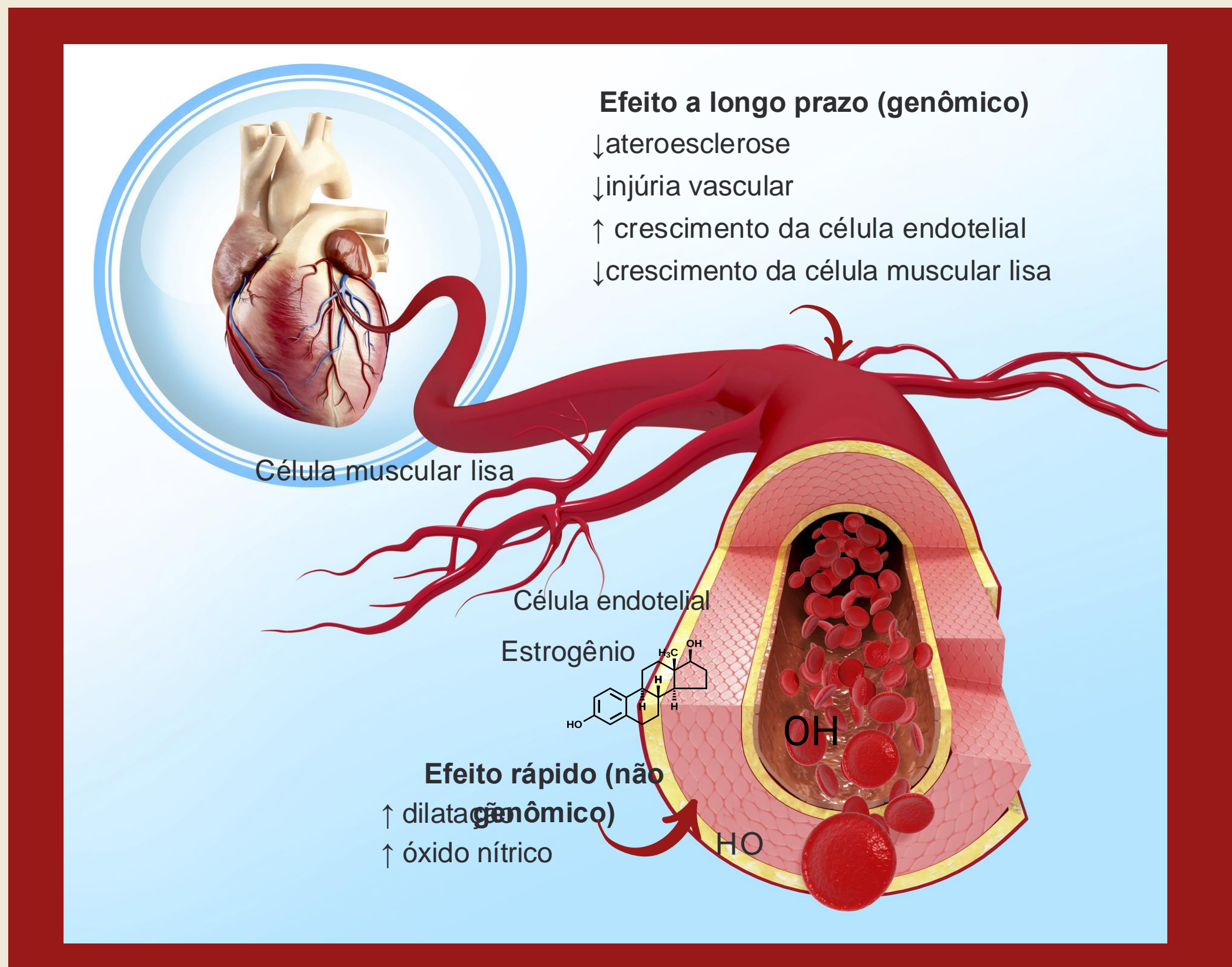
DIRECIONA ACUMULO DE GORDURA
TECIDO SUBCUTÂNEO GLÚTEO-FEMORAL

APÓS MENOPAUSA



SINDROME METABÓLICA





M/ 10 ANOS + TARDE/H
↑ > APÓS MENOPAUSA

HIPÓTESE

MUDANÇAS HORMONAIIS
FAVORECEM RISCO
CARDIOVASCULAR

doi.org/10.36660/ijcs.20200132



SERÁ QUE TODA MULHER NA MENOPAUSA OU PÓS MENOPAUSA VAI
DESENVOLVER
DOENÇA CARDIOVASCULAR?

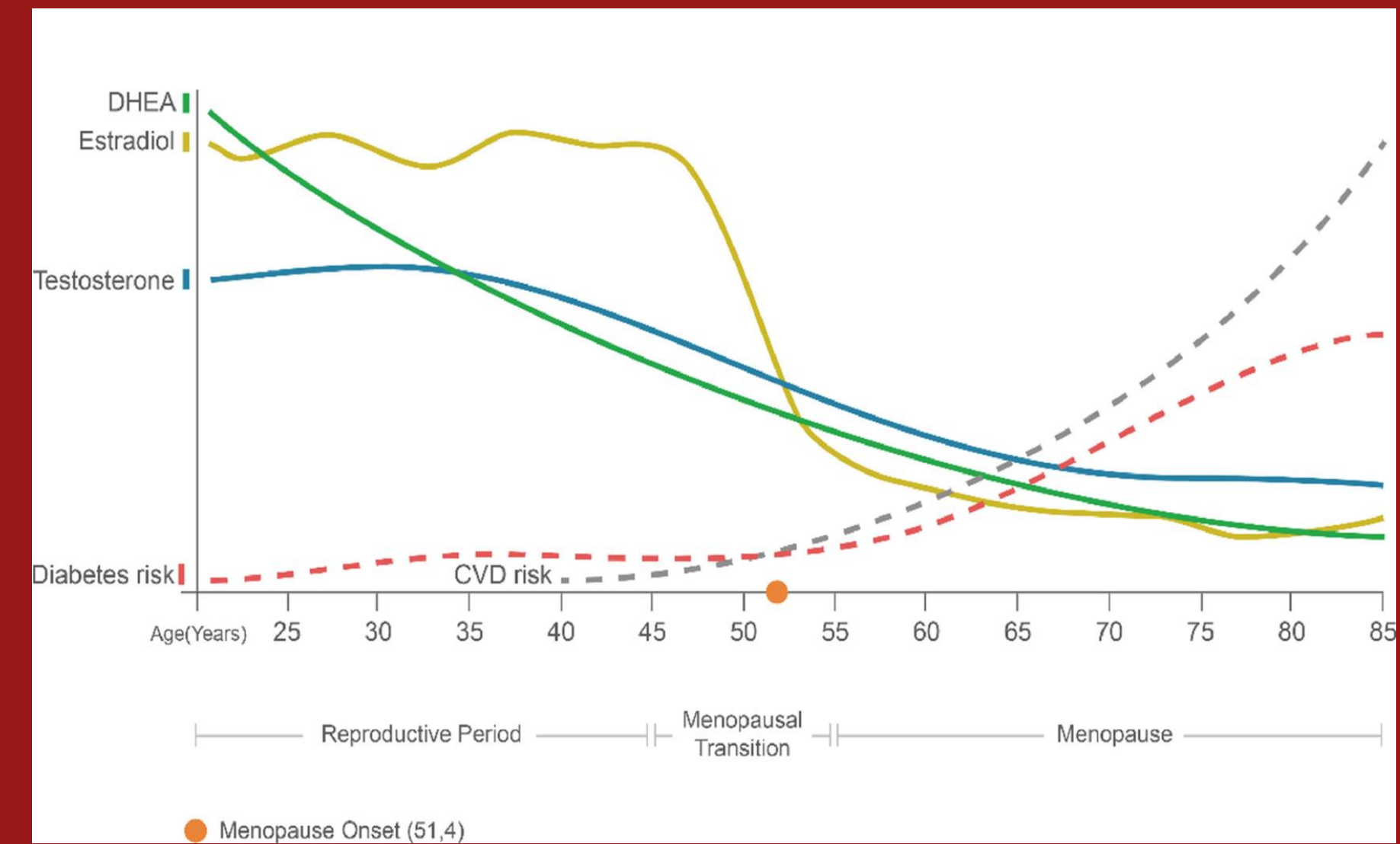




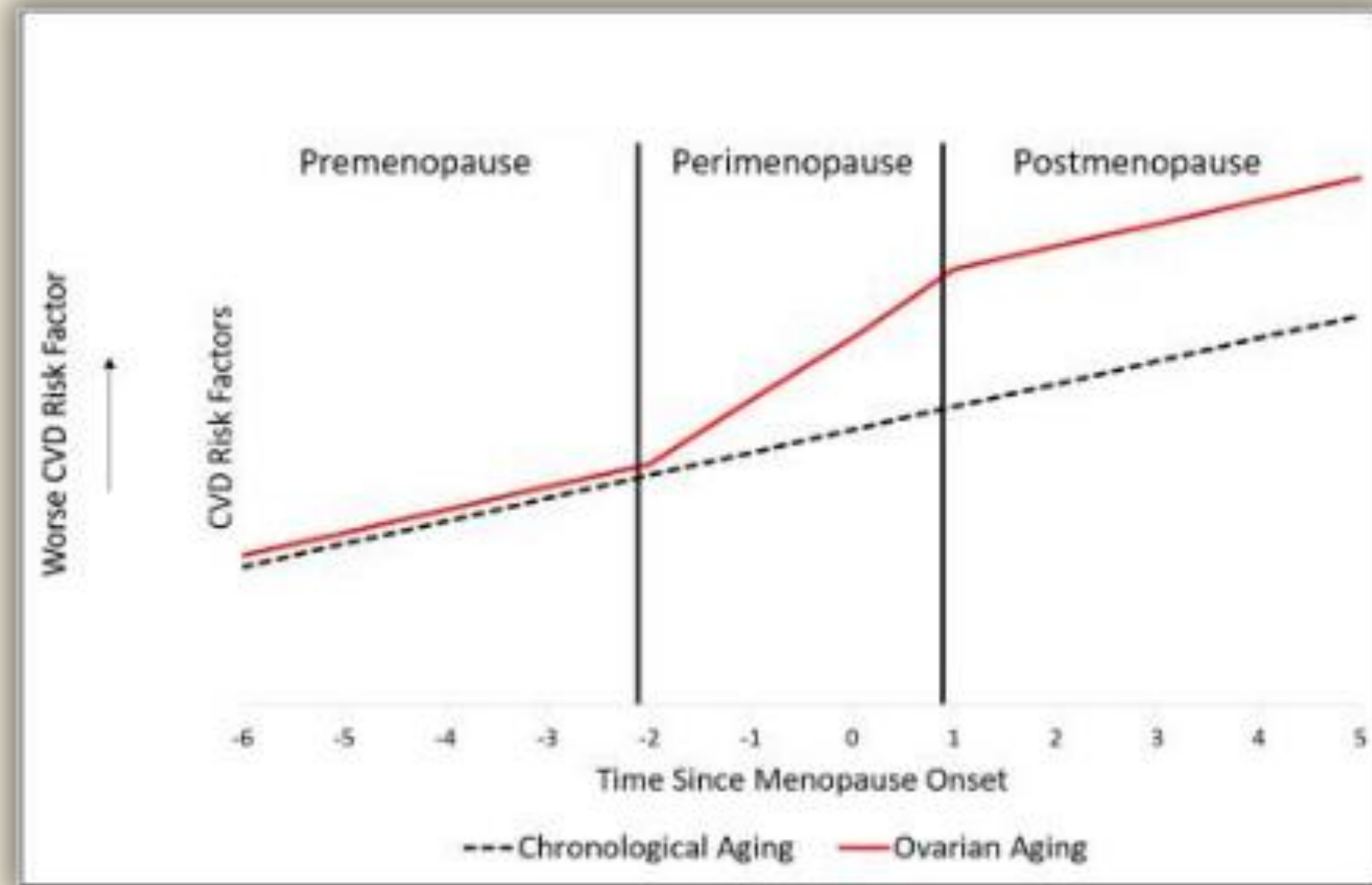
Review article

Menopause and cardiometabolic diseases: What we (don't) know and why it matters

Zayne M. Roa-Díaz ^{a,b}, Peter Francis Raguindin ^{a,b,c}, Arjola Bano ^{a,d}, Jessica E. Laine ^a, Taulant Muka ^a, Marija Glisic ^{a,c,*}



@andreaaragaonutri



CONGRESSO INTERNACIONAL NUTRIÇÃO INTEGRATIVA



FREE FROM FOOD & SUPPLEMENT SOUTH AMERICA AMSTERDÄ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO



Apassionados por Nutrição



METABOLISMO LIPIDICO



[Nutrients](#). 2020 Jan; 12(1): 202.

PMCID: PMC7019719

Published online 2020 Jan 13. doi: [10.3390/nu12010202](https://doi.org/10.3390/nu12010202)

PMID: [31941004](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31941004/)

Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women

[Seong-Hee Ko](#) and [Hyun-Sook Kim](#)*

Estrogênios, exercem um **papel protetor** no sistema cardiovascular e são produzidos principalmente nos ovários por meio de um processo que usa colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL) (LDL-C) como substrato.

Contudo, LDL-C circulatório não pode ser utilizado para sintetizar estrogênio durante a menopausa, resultando em diminuição da produção de estrogênio.

Portanto, a menopausa está associada a níveis elevados de LDL-C no sangue e maior risco de DCV




Review > Obesity (Silver Spring). 2022 Jan;30(1):14-27. doi: 10.1002/oby.23289.

Body composition and cardiometabolic health across the menopause transition

Kara L Marlatt¹, Dori R Pitynski-Miller^{2,3}, Kathleen M Gavin^{2,3}, Kerrie L Moreau^{2,3}, Edward L Melanson^{2,3,4}, Nanette Santoro⁵, Wendy M Kohrt^{2,3}

'EARLY' PERIMENOPAUSE



Hormones*


- ↔ E₂ (relatively unchanged)
- ↑ FSH *

CVD Risk Factors

- ↑ C-IMT and vascular remodeling
- ↓ Endothelial function (FMD)

NOTE: Few studies of women in *early perimenopause* have been conducted due to the inherent difficulty in categorizing women in this earlier stage. As a result, the cardiometabolic changes that occur during *early perimenopause* have yet to be fully elucidated.

'LATE' PERIMENOPAUSE



Hormones*

- ↓ E₂ * and AMH
- ↑ FSH *

Body Composition

- ↑ Fat mass (abdominal fat)
- ↓ Fat-free (lean) mass

Energy Intake & Expenditure

- ↓ 24-h, Sleep, & Physical Activity EE
- ↓ Resting EE (?)
- ↓ Fat oxidation
- ↓ Energy Intake

Cardiovascular Risk Factors

- ↑ Dyslipidemia (mostly within 1-year of FMP)
- ↑ C-IMT, Aortic PWV, and vascular remodeling
- ↓ Endothelial function (FMD) and cardiac health
- ↑ Insulin resistance
- ↑ Sleep disturbances

POSTMENOPAUSE

Hormones*

- ↓ E₂ (for 2 years after FMP, then stabilizes) *
- ↑ FSH (for 2 years after FMP, then stabilizes) *

Body Composition

- ↑ Fat mass (abdominal fat) (for 2 years after FMP, then stabilizes)
- ↓ Fat-free (lean) mass (for 2 years after FMP, then stabilizes)

Energy Intake & Expenditure

- ↓ 24-h and Sleep EE
- ↓ Physical Activity EE
- ↓ Fat oxidation (remains low into postmenopausal years)

Cardiovascular Risk Factors

- ↑ Dyslipidemia (mostly within 1-year of FMP)
- ↑ Insulin resistance and glucose intolerance (associated with abdominal fat accumulation)
- ↑ Sleep disturbances



Análise > Frente Cardiovasc Med.2024 fev 6:11:1352675. doi: 10.3389/fcvm.2024.1352675.

Coleção eletrônica 2024.

Atualização sobre fatores de risco específicos do sexo em doenças cardiovasculares

Andrew H Nguyen ¹, Madelyn Hurwitz ², Scott A Sullivan ³, Antonio Saad ³,
Jamie L. W. Kennedy - O que é isso? ⁴, Garima Sharma ⁴



Young Adulthood

Depressão
Menarca prematura
Síndrome do ovário policístico
Lúpus eritematoso sistêmico (LES)
Artrite reumatoide



Childbearing Age

Resultados adversos da gravidez
Distúrbios hipertensivos da gravidez
Diabetes gestacional
Parto prematuro
Pequeno/Grande para idade gestacional
Descolamento placentário
Perda de gravidez
Infertilidade ou fertilização in vitro



Late Adulthood

Insuficiência ovariana prematura
Menopausa prematura



Posicionamento sobre a Saúde Cardiovascular nas Mulheres - 2022

Position Statement on Women's Cardiovascular Health - 2022

Realização: Departamento de Cardiologia da Mulher da Sociedade Brasileira de Cardiologia (DCm/SBC)

FATORES DE RISCO TRADICIONAIS

SEDENTARISMO

DIABETES

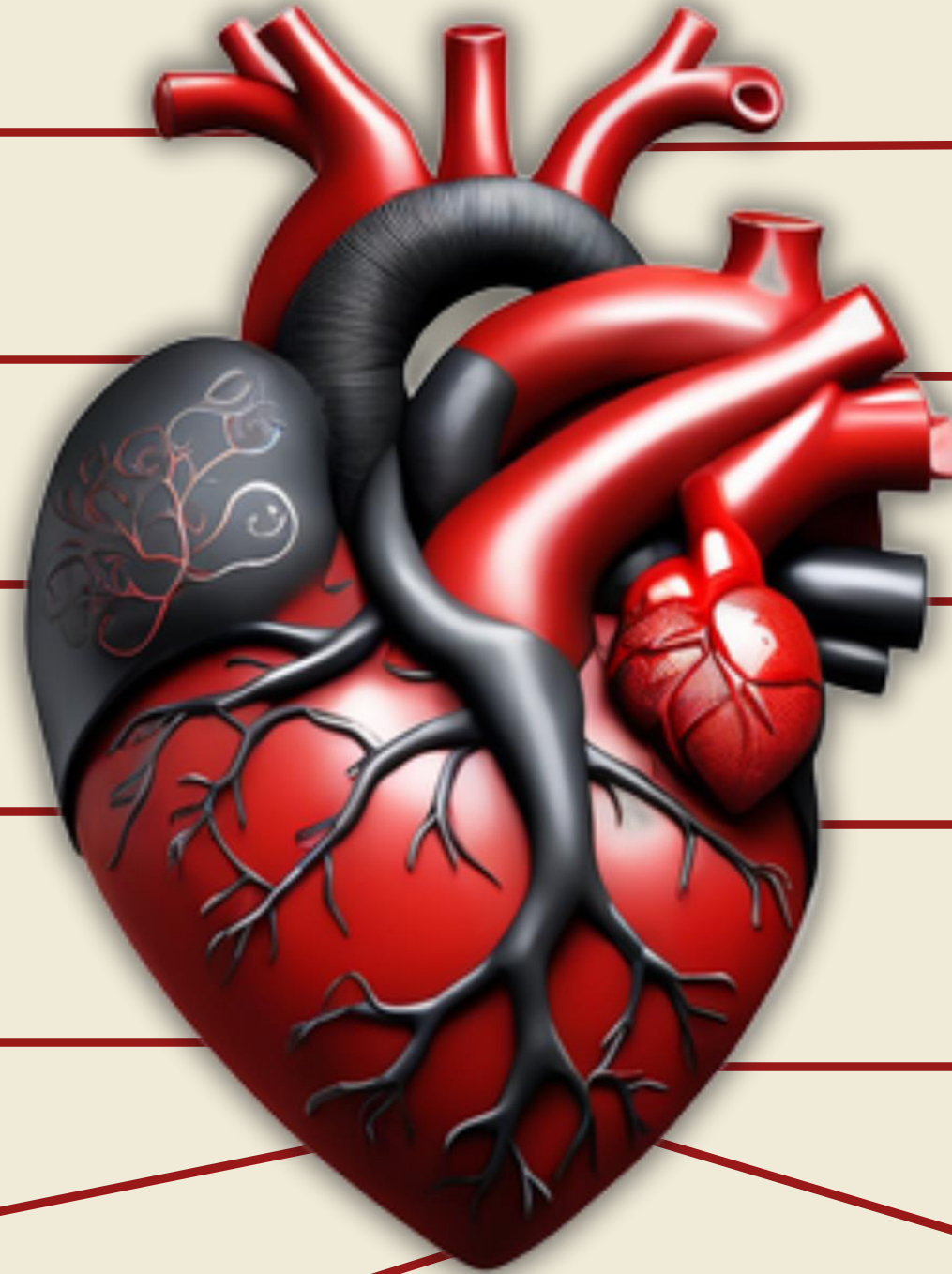
SOBREPESO E OBESIDADE

SÍNDROME METABÓLICA

HIPERTENSÃO ARTERIAL

DISLIPIDEMIA

DIETA NÃO SAUDÁVEL



PARTO PRÉ-TERMO

DOENÇA HIPERTENSIVA DA GESTAÇÃO

DIABETES GESTACIONAL

DOENÇAS AUTOIMUNES

TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

DEPRESSÃO

FATORES DE RISCO NÃO-TRADICIONAIS



INFLAMAÇÃO - DISFUNÇÃO ENDOTELIAL - ATROSCLEROSE SUBCLÍNICA - DISFUNÇÃO AUTONÔMICA - DISFUNÇÃO IMUNE

DOENÇA CARDIOVASCULAR

INFARTO DO MIOCÁRDIO - ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL - INSUFICIÊNCIA CARDÍACA - MORTE SÚBITA CARDÍACA - FIBRILAÇÃO ATRIAL - DEMÊNCIA - HAS

Os efeitos da exposição a contaminantes ambientais (DE) X menopausa precoce

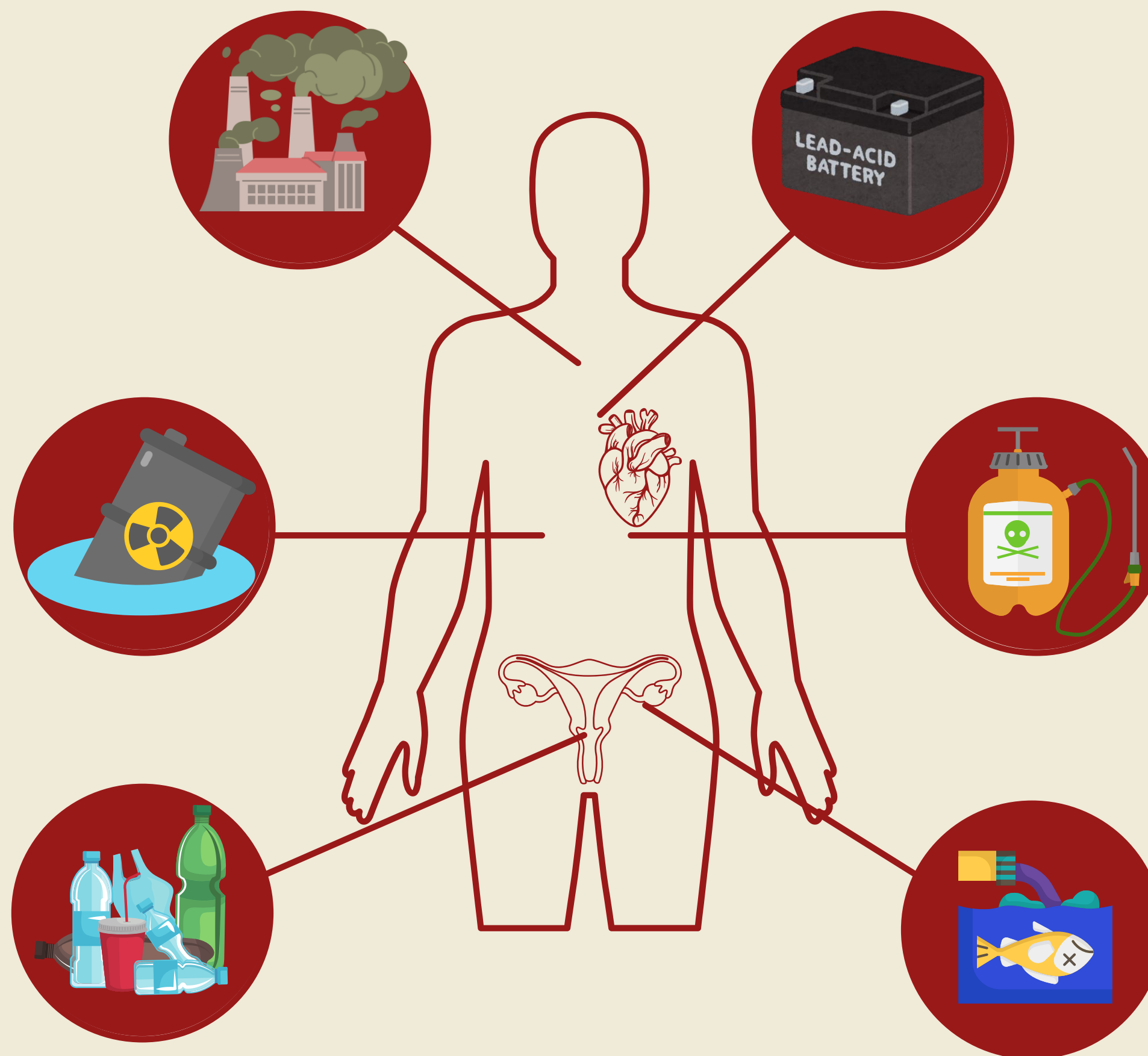
> Front Endocrinol (Lausanne). 2023 Feb 14;14:1081704. doi: 10.3389/fendo.2023.1081704. eCollection 2023.

The possible role of the endocrine disrupting chemicals on the premature and early menopause associated with the altered oxidative stress metabolism

Duygu Aydemir^{1,2}, Nuriye Nuray Ulusu^{1,2}

Affiliations + expand

PMID: 36864843 PMCID: PMC9971557 DOI: 10.3389/fendo.2023.1081704



O AUMENTO DE RISCO DE DOENÇA CARDIOVASCULAR EM MULHERES É DEVIDO A IDADE CRONOLÓGICA OU BIOLÓGICA?



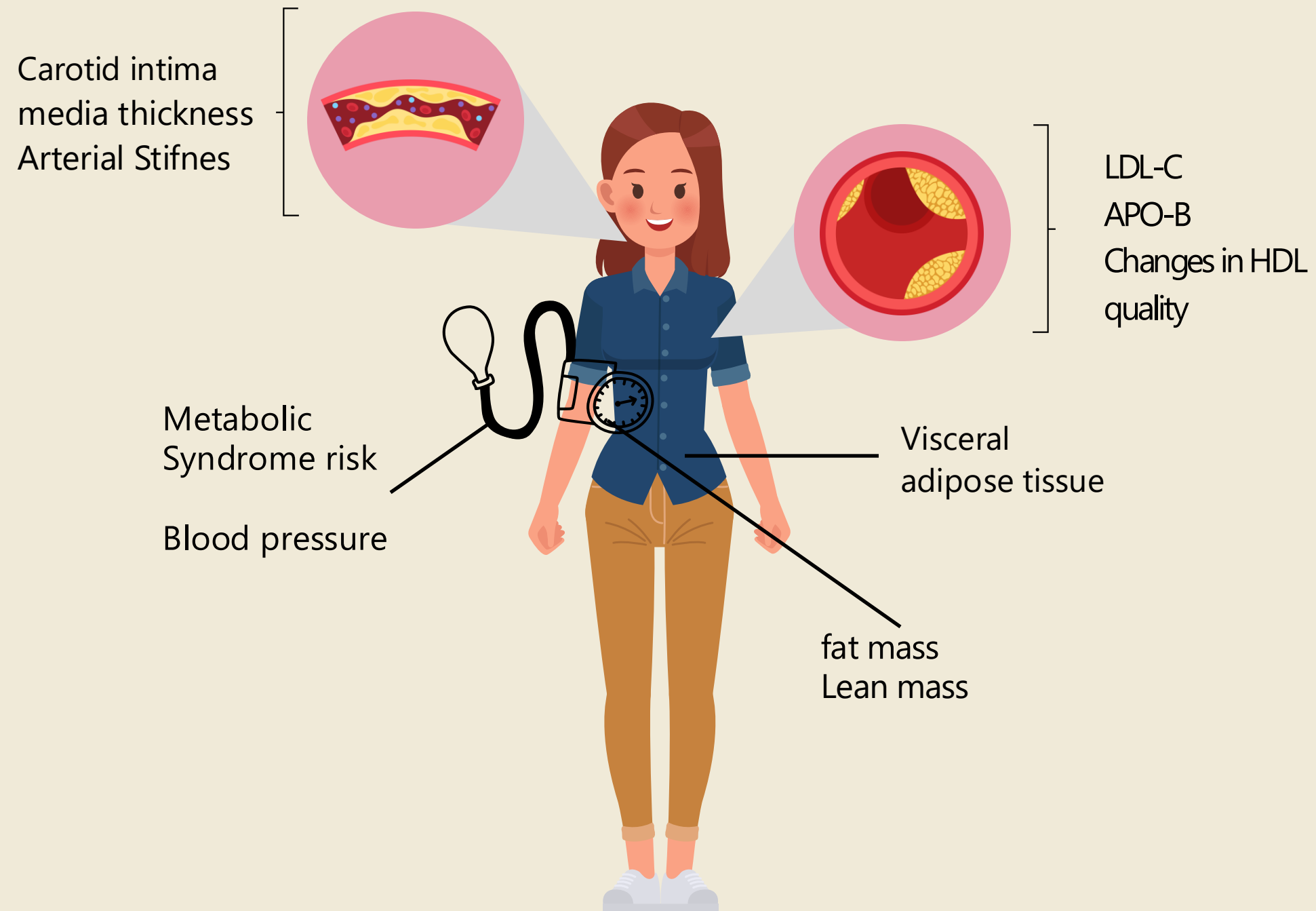
> Curr Opin Endocr Metab Res. 2022 Dec:27:100419. doi: 10.1016/j.coemr.2022.100419. Epub 2022 Oct 6.

Cardiovascular Disease in Women: Does Menopause Matter?

Samar R El Khoudary¹, Alexis Nasr¹

Affiliations + expand

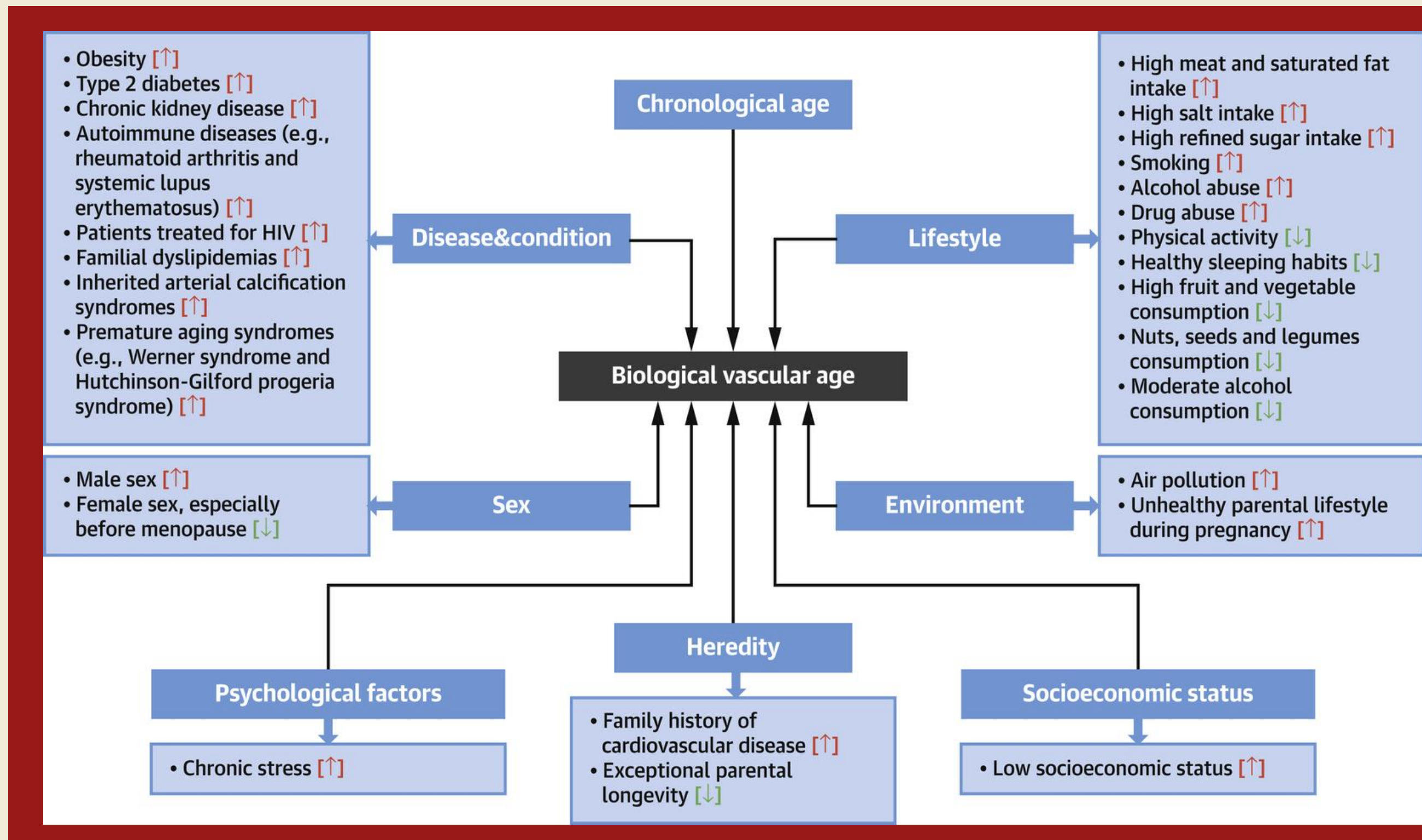
PMID: 37274015 PMCID: PMC10237361 DOI: 10.1016/j.coemr.2022.100419



THE MENOPAUSE TRANSITION







DOI.org/10.1210/endo/bqad079



RELATÓRIO DE PRESSÃO CENTRAL – RIGIDEZ ARTERIAL - VOP

Modificações da macro e da microcirculação não podem ser completamente observadas somente pela medida periférica

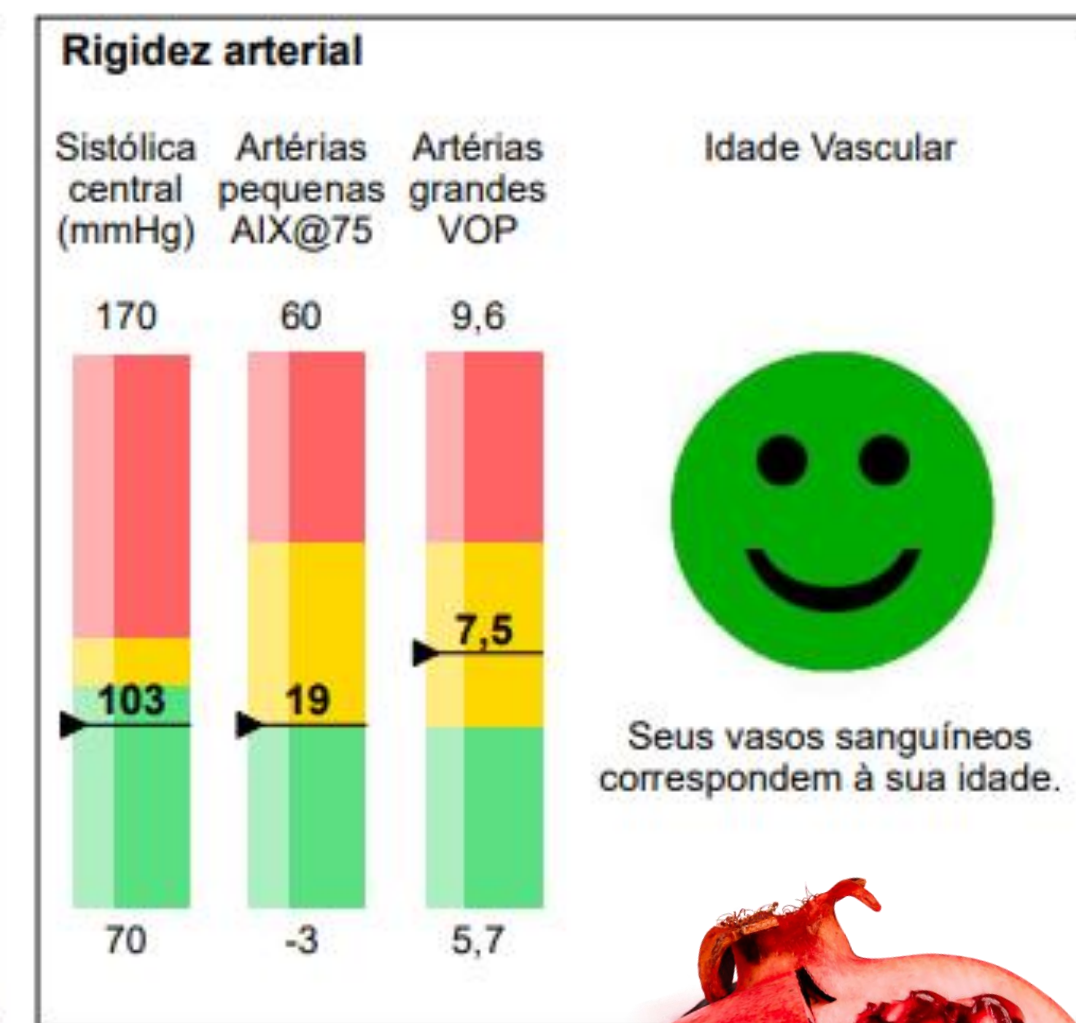
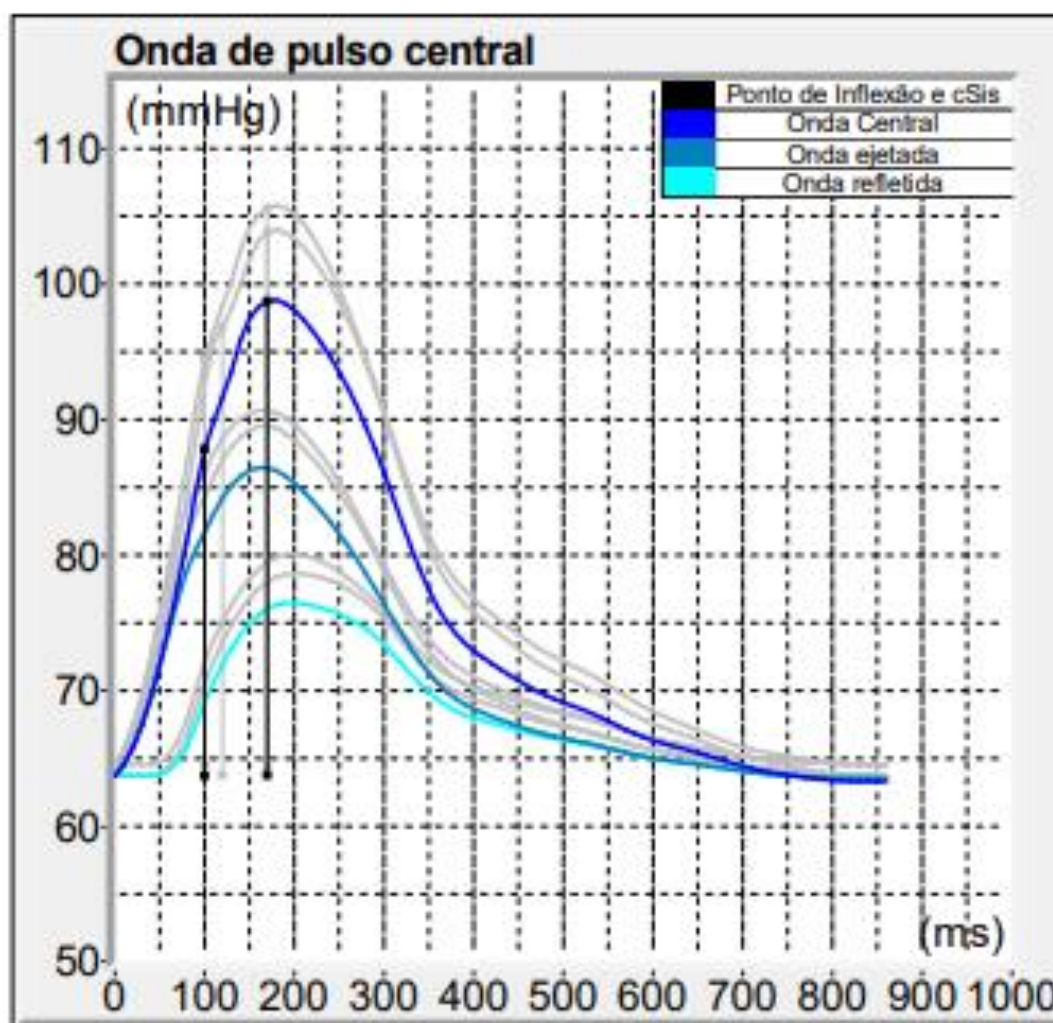
Parâmetro de hemodinâmica Central

- **Mobiograf e Dinamapa: Medida 24h**

Diretrizes Brasileiras de Medidas da PA dentro e fora do Consultório – 2023



Dados da avaliação (média de 3 medições)			
Sistólica (mmHg)	114	Alx@75 - Augmentation Index [90% CI] (%)	19 [18;39]
Diastólica (mmHg)	62	Velocidade da onda de pulso [90% CI] (m/s)	7,5 [7,0;8,3]
Frequência cardíaca (bpm)	68	Sistólica central (mmHg)	103
Pressão de pulso (mmHg)	52	Diastólica central (mmHg)	64



AVALIAÇÃO METABÓLICA

Glicemia em jejum

HbA1c

Perfil lipídico

Relação ApoB / ApoA1- EO/Disfunção endotelial

Ureia / Creatinina

Marcadores de inflamação

Ácido úrico + PCR alterado - EO

Qual o padrão alimentar para prevenção de DCVs em mulheres na menopausa?



CONGRESSO
INTERNACIONAL
NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA
AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO



Apassionados
por Nutrição

J Nutr Health Aging. 2021; 25(9): 1076–1083. Published online 2021 Sep 15. doi: 10.1007/s12603-021-1675-6

PMCID: PMC8442641 | PMID: 34725664

Mediterranean Diet In Healthy Aging

Elisa Mazza,^{#1} Y. Ferro,^{#2} R. Pujja,^{#1} R. Mare,¹ S. Maurotti,² T. Montalcini,³ and A. Pujja¹

RESEARCH ARTICLE

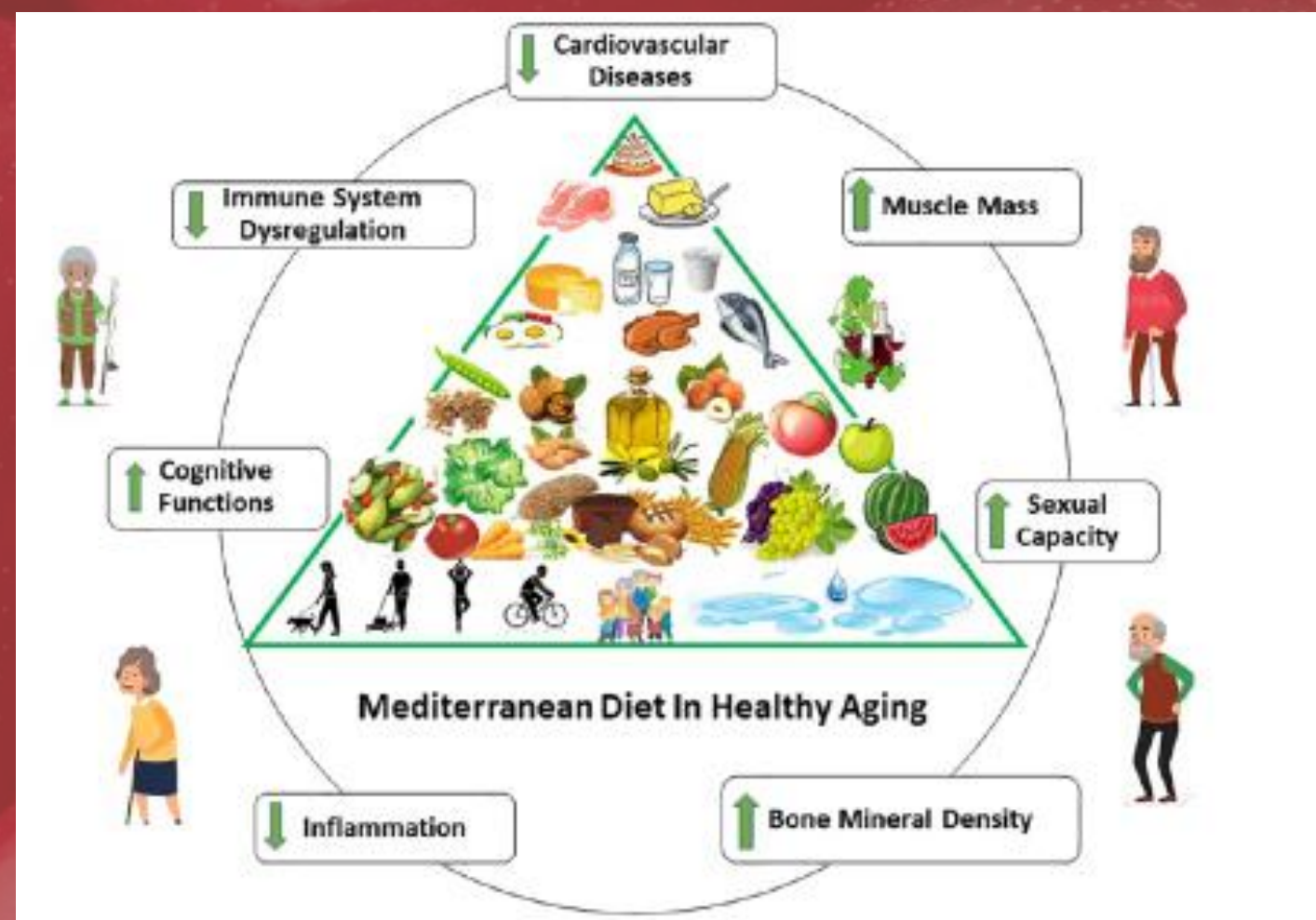
JBMR®

Menopause-Related Changes in Body Composition Are Associated With Subsequent Bone Mineral Density and Fractures: Study of Women’s Health Across the Nation

Albert Shieh,¹ Arun S. Karlamangla,¹ Carrie A. Karvonen-Gutierrez,² and Gail A. Greendale¹

¹Department of Medicine, David Geffen School of Medicine at University of California, Los Angeles, CA, USA

²Department of Epidemiology, School of Public Health, University of Michigan, Ann Arbor, MI, USA



Mediterranean Diet

Increased consumption of whole-grain cereals, nuts, fruits, pulses, olive oil, moderate consumption of fish, and a lower consumption of sweetened beverages and red meat

Dietary antioxidants: Beta-carotene, vitamins C and E, selenium, polyphenols

- ↓ Oxidative stress and inflammation
- ↓ Inhibition of osteoblastic cell differentiation
- ↑ Protection of myocytes from reactive oxygen species
- ↓ TNF-α, IL-6 and IL-1β in visceral adipose tissue

Beta-carotene

- ↑ Bone formation
- ↑ Osteocalcin synthesis by osteoblast
- ↑ Osteoblast mineralization
- ↓ Suppression of osteoclast formation

Magnesium

- ↑ Muscle performance
- ↑ Energy metabolism
- ↑ Transmembrane transport
- ↑ Muscle contraction and relaxation



Open Access Review

Plant Based Diet and Its Effect on Cardiovascular Disease

by Salman Salehin ^{1,*}, Peter Rasmussen ¹, Steven Mai ¹, Muhammad Mushtaq ¹, Mayank Agarwal ², Syed Mustajab Hasan ², Shahrin Salehin ³, Muhammad Raja ², Syed Gilani ² and Wissam I. Khalife ²

¹ Department of Internal Medicine, University of Texas Medical Branch, Galveston, TX 77555, USA

² Department of Cardiology, University of Texas Medical Branch, Galveston, TX 77555, USA

³ School of Medicine, Holy Family Red Crescent Medical College Hospital, Dhaka 1000, Bangladesh

* Author to whom correspondence should be addressed.

Int. J. Environ. Res. Public Health 2023, 20(4), 3337; <https://doi.org/10.3390/ijerph20043337>

Dieta vegetariana está ligada a menos inflamação, reduzindo assim risco de formação de placa.

Dieta baseada em carne está associada com liberação de citocinas pró-inflamatórias que pode promover disfunção endotelial, assim acelerando a aterosclerose

Pode diminuir a gravidade do fatores de risco como hipertensão, diabetes mellitus e hiperlipidemia, que favorece melhora cardíaca.

Dieta vegetariana pode reduzir mortalidade DCV

A dieta vegana promove o **crescimento benéfico da flora bacteriana**, portanto reduzindo inflamação e **melhorando e absorção de nutrientes**



Review > Foods. 2022 Jul 1;11(13):1962. doi: 10.3390/foods11131962.

Effect of Cocoa Beverage and Dark Chocolate Consumption on Blood Pressure in Those with Normal and Elevated Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis

Isaac Amoah ¹, Jia Jiet Lim ², Emmanuel Ofori Osei ¹, Michael Arthur ¹, Phyllis Tawiah ³, Ibok Nsa Oduro ⁴, Margaret Saka Aduama-Larbi ⁵, Samuel Tetteh Lowor ⁵, Elaine Rush ^{6, 7}

Affiliations + expand

PMID: 35804776 PMCID: PMC9265772 DOI: 10.3390/foods11131962

Meta-Analysis > Curr Hypertens Rep. 2020 Jan 6;22(1):1. doi: 10.1007/s11906-019-1005-0.

Cocoa Consumption and Blood Pressure in Middle-Aged and Elderly Subjects: a Meta-Analysis

Sadegh Jafarnejad ¹, Mina Salek ², Cain C T Clark ³

Affiliations + expand



O efeito do cacau na
redução da PA
dose diária de flavonóis
 ≥ 900 mg ou epicatequina
 ≥ 100 mg.



Open Access Article

Evaluation of Antioxidant Effects of Pumpkin (*Cucurbita pepo* L.) Seed Extract on Aging- and Menopause-Related Diseases Using Saos-2 Cells and Ovariectomized Rats

by Joohee Oh , Sookyong Hong, Seong-Hee Ko  and Hyun-Sook Kim 

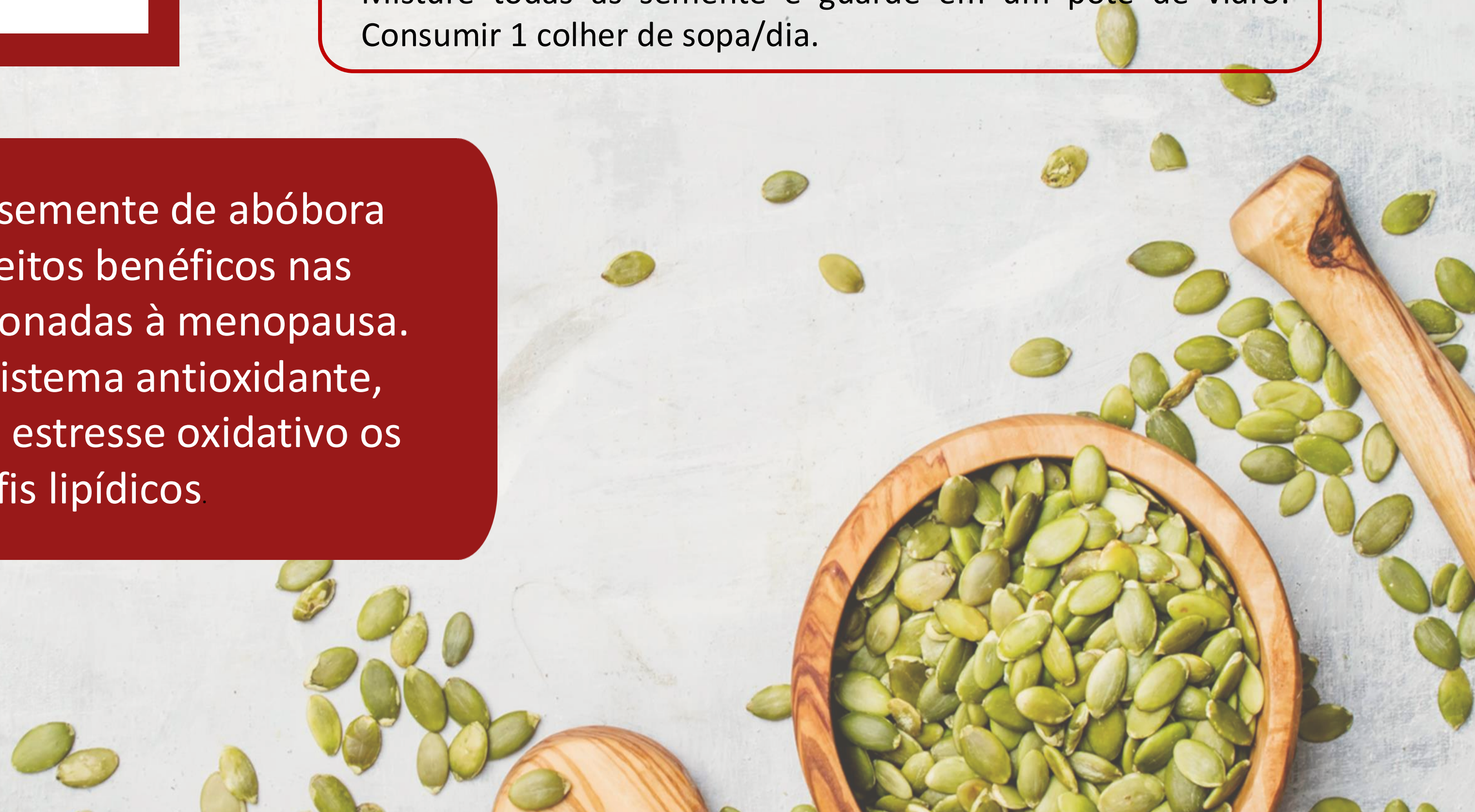
Department of Food and Nutrition, College of Human Ecology, Sookmyung Women's University, Seoul 04310, Republic of Korea

* Authors to whom correspondence should be addressed.

Antioxidants 2024, 13(2), 241; <https://doi.org/10.3390/antiox13020241>

MIX DE SEMENTES: 50g-100g de cada semente : semente de abóbora + gergelim preto + semente de linhaça dourada. Misture todas as semente e guarde em um pote de vidro. Consumir 1 colher de sopa/dia.

O extrato de semente de abóbora pode ter efeitos benéficos nas doenças relacionadas à menopausa, avaliando o sistema antioxidante, melhorando o estresse oxidativo os perfis lipídicos.



The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause—A Review

by Aliz Erdélyi 1,2,†, Erzsébet Pálfi 3,†, László Tű 2,4, Katalin Nas 2,4, Zsuzsanna Szűcs 1,4, Marianna Torók 2,5,†, Attila Jakab 6 and Szabolcs Várbiro 5,7

Alimentação rica em FLAVONÓIDES



- Kaempferol: alcaparra, camellia sinensis
- Rutina, antocianina, frutas vermelhas, frutas cítricas, brócolis, cebola, alho
- Luteolina, **apigenina**, **crisina**: tangerine, maracujá,
- **Coumarinas**: pimentas e canela;
- **Quercetina**: maçã, feijões, chocolate (70% ou +)
- Isoflavonas, **genisteína**, **daidzeína**: soja fermentada, tofu, shoyo, feijão, grão-de-bico, broto de soja, pólen, geléia real.



Sirtfoods: New Concept Foods, Functions, and Mechanisms

Otobong Donald Akan^{1,2}, Dandan Qin¹, Tianyi Guo¹, Qinlu Lin¹, Feijun Luo¹

Affiliations + expand

PMID: 36230032 PMCID: PMC9563801 DOI: 10.3390/foods11192955

SIRTFOODS

Os moduladores de SIRT mais estudados são os polifenóis:

RÚCULA
MIRTILOS,
TRIGO SARRACENO,
ALCAPARRAS,
CEREAIS,
CAFÉ,
CHOCOLATE AMARGO (85% CACAU)

AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM,
COUVE,
CHÁ VERDE MATCHA,
TÂMARAS,
CEBOLAS, SALSA, CHICÓRIA VERMELHA,
VINHO TINTO, SOJA, MORANGOS,
AÇAFRÃO, NOZES

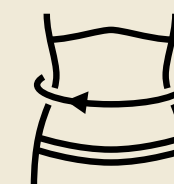


Review > Front Nutr. 2023 May 9:10:1090792. doi: 10.3389/fnut.2023.1090792. eCollection 2023.

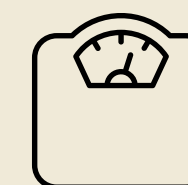
Intermittent energy restriction vs. continuous energy restriction on cardiometabolic risk factors in patients with metabolic syndrome: a meta-analysis and systematic review

Tanto o IER quanto o CER podem melhorar os biomarcadores de MetS

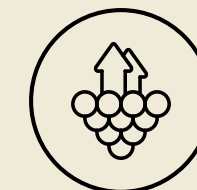
RESTRIÇÃO ENERGETICA INTERMITENTE (IER) - HDL-c
RESTRIÇÃO ENERGÉTICA CONTINUA (CER).



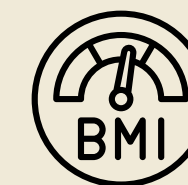
alterações na circunferência da cintura (CC)



peso corporal (PC),



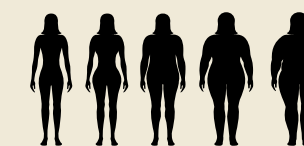
triglicerídeos (TG),



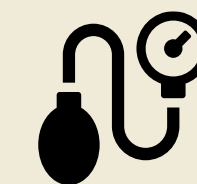
índice de massa corporal (IMC)



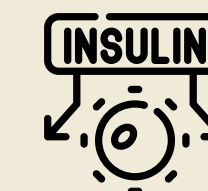
colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDL-c),



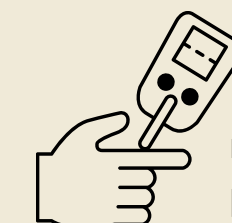
Gordura corporal (GC), massa livre de gordura (MLG), circunferência do quadril (CC),



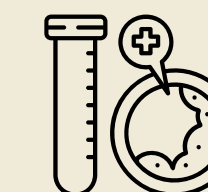
pressão arterial (PA)



insulina em jejum (FINs)



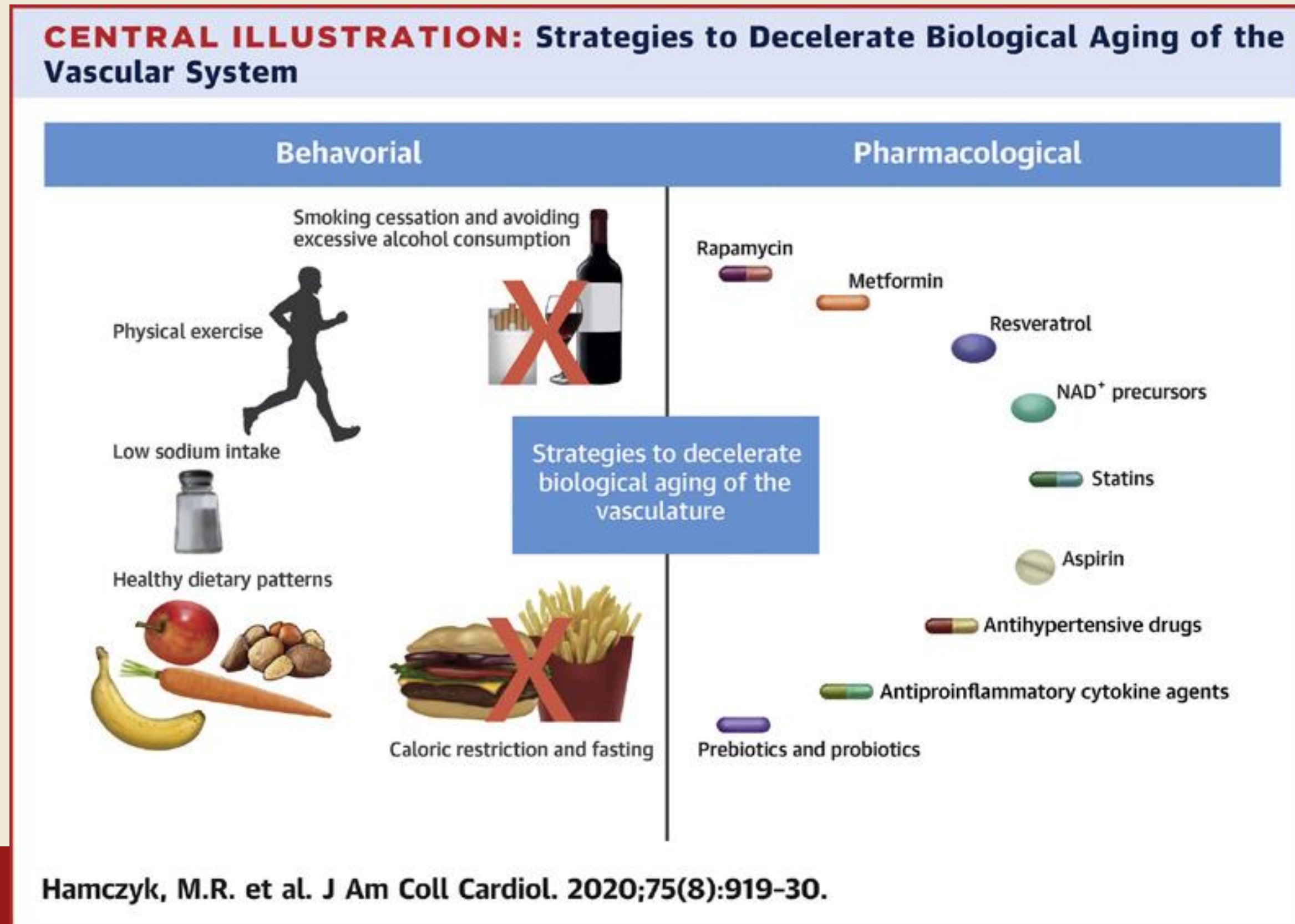
níveis de glicemia plasmática em jejum (GLP).



colesterol total (CT) e colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL-c)



ESTRATÉGIAS PARA DESACELERAR O ENVELHECIMENTO VASCULAR





AGORA, USO DIETA DO MEDITERANEO, DASH,
JEJUM INTERMITENTE,
PLANTE BASED, SIRTFOODS??

CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA
AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

e⁴
agência { *Apassionados
por Nutrição*



INDIVIDUALIDADE PARA RODÍZIO DE ESTRATÉGIAS



		Diet Plan	
Monday		Breakfast	
Tuesday			
Wednesday		Lunch	
			Dinner



The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause—A

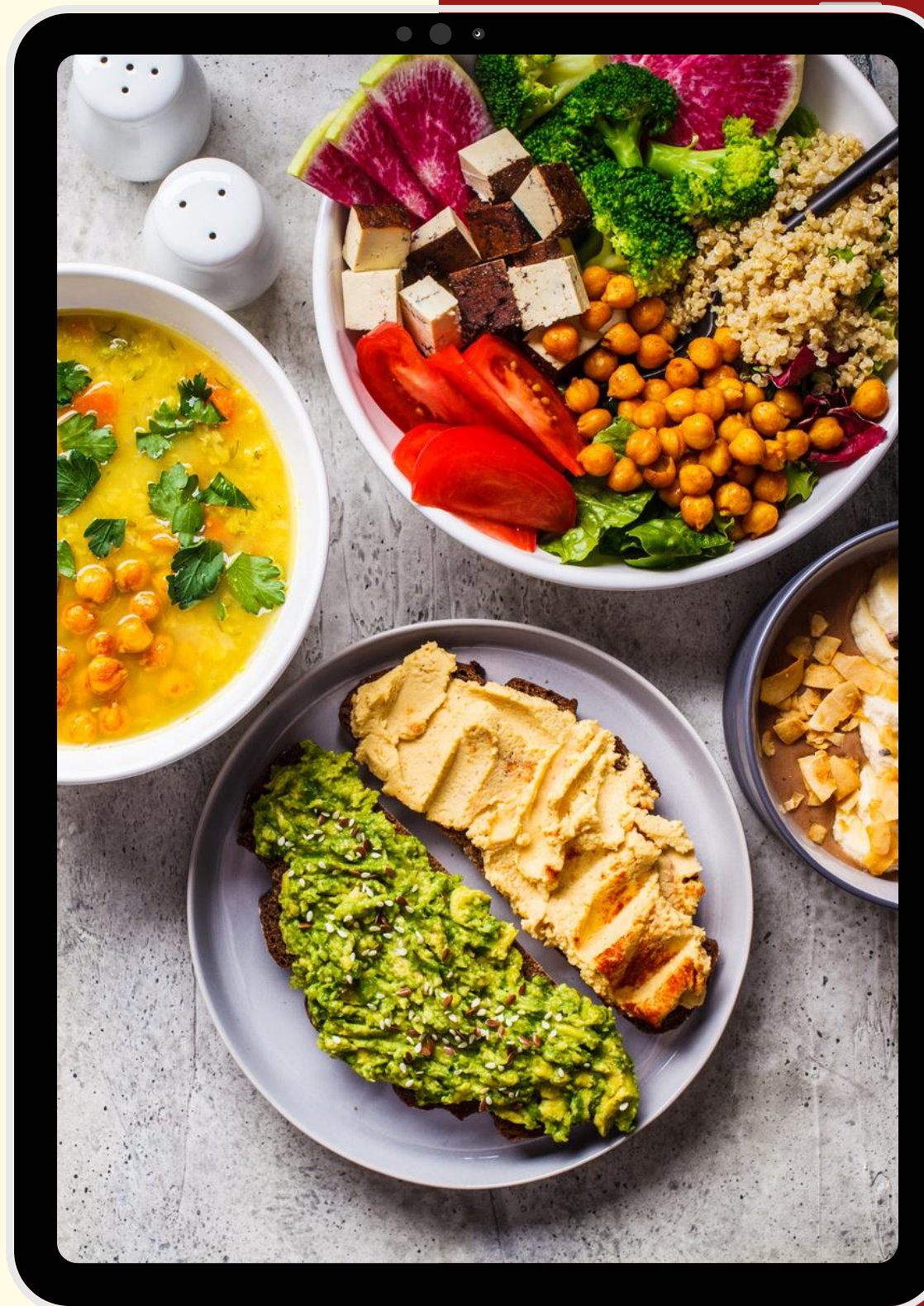
Review

by Aliz Erdélyi 1.2.1, Erzsébet Pálfi 3., László Túó 2.4, Katalin Nas 2.4 Zsuzsanna Szűcs 1.4
Marianna Török 2.5*, Attila Jakab 6 and Szabolcs Várbió 5.7 0

INDICAÇÕES NUTRICIONAIS PARA MULHERES NA MENOPAUSA

Recomenda-se o controle do PC
Ingestão energética - medidas de CP

- PTN : 0,8- 1,2 g/Kg/PC/dia – Avaliar individualmente;
- Cálcio, vitamina D, vitamina C e complexo B;
- Ômega 3;
- Vegetais – 3 a 4 porções/dia;
- Frutas – 2 porções/dia;
- Leguminosas: feijão, grão de bico, ervilha pelo menos 1x/semana;
- Produtos lácteos com baixo teor de gordura (1/2 litro leite) – cálcio;
- Peixes de alto mar 100-120g – pelo menos 2 porções/semana;
- 30gd e nozes sem sal, sementes oleosas/dia;
- 30-45g de fibra dietética; grãos integrais, cereais ricos em fibras.



INDICAÇÕES NUTRICIONAIS PARA MULHERES NA MENOPAUSA: DEVE-SE EVITAR



- Açúcares simples e de ação rápida
- Bebidas açucaradas e alcoólicas
- Sal (máximo 5g)
- Gordura saturada: < 10% da ingestão total de energia
- Adoçantes (Atenção!) – Forma livre

Dose/Efeito

JOURNAL ARTICLE EDITOR'S CHOICE

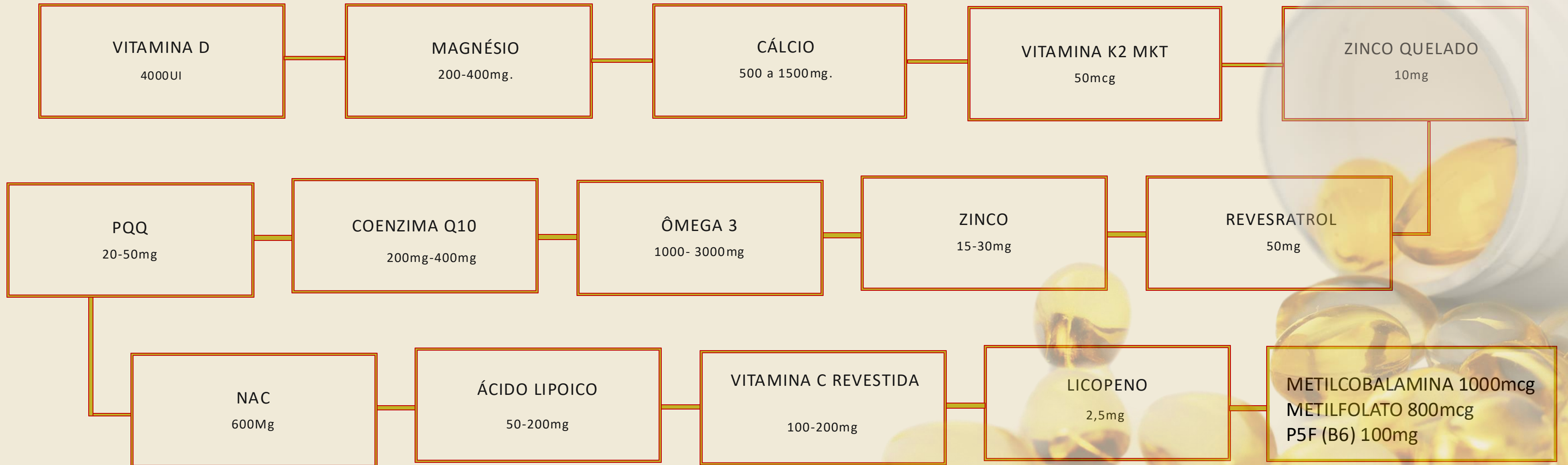
Xylitol is prothrombotic and associated with cardiovascular risk ^{FREE}

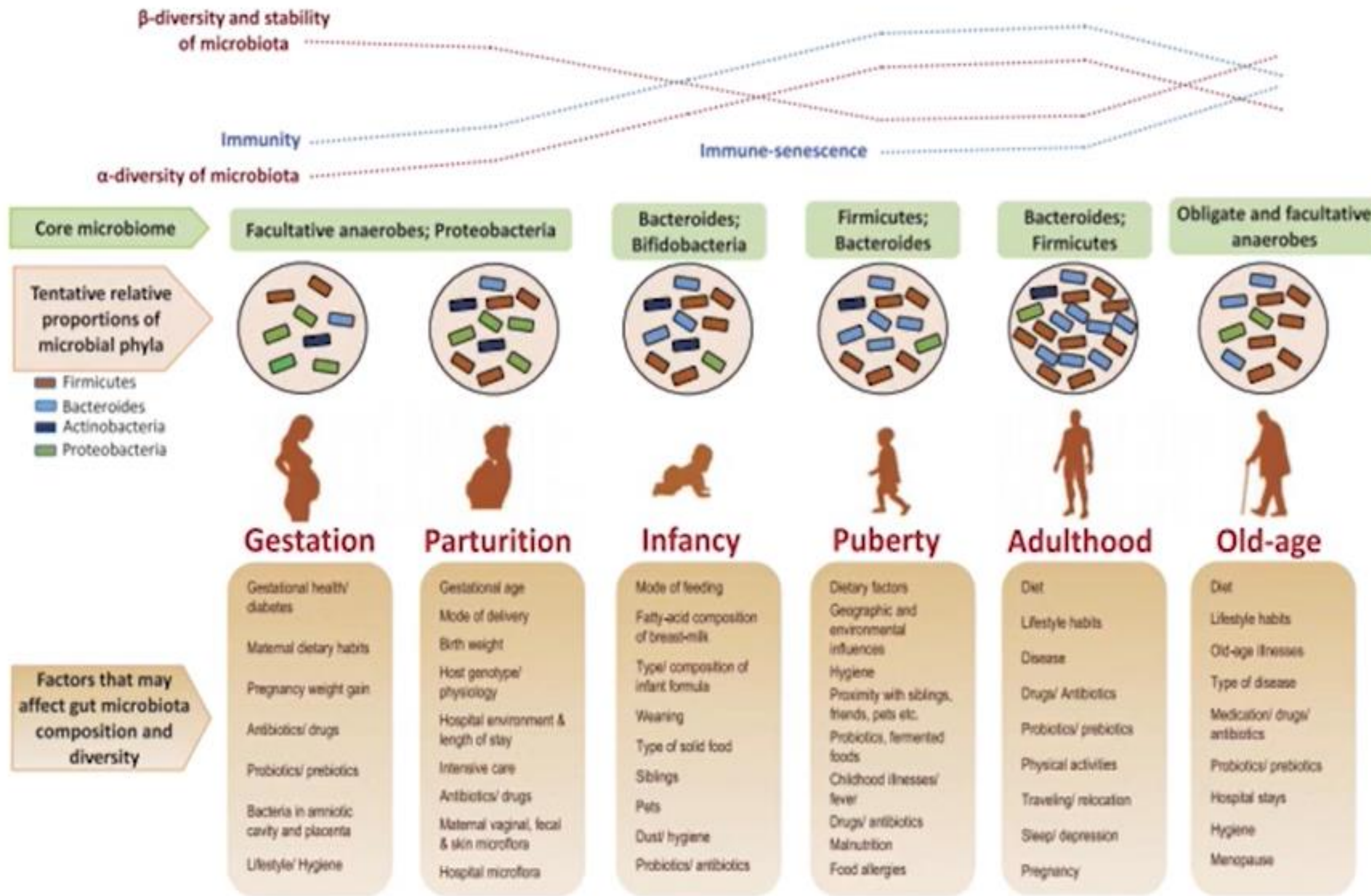
Marco Witkowski ✉, Ina Nemet, Xinmin S Li, Jennifer Wilcox, Marc Ferrell, Hassan Alamri ✉, Nilaksh Gupta, Zeneng Wang, Wai Hong Wilson Tang, Stanley L Hazen ✉

European Heart Journal, Volume 45, Issue 27, 14 July 2024, Pages 2439–2452, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae244>



ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER UTILIZADAS







↑ MONOAMINOXIDASE
DEGRADA AMINAS
FOME-SACIEADADE-HUMOR

↓ EXACERBADA QUANDO TEM
DESEQUILIBRIO DE BIOMA

Lactobacillus rhamnosus
L. casei
L. bifidobacterium bfidum
L. acidophilus

Breve Revisão

Terapia de reposição hormonal e prevenção de doenças crônicas

M. Gambacciani , A. Cagnacci & S. Lello 

Páginas 303-306 | Recebido em 12 de novembro de 2018, Aceito em 17 de novembro de 2018, Publicado online: 10 de janeiro de 2019

 Baixar citação

 <https://doi.org/10.1080/13697137.2018.1551347>

 Check for updates

•De acordo com Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), A terapia hormonal (TH) nesta fase, uma vez presente, visa aliviar os sintomas e prevenir as DC. Desde que os benefícios superem os riscos potenciais, a dose eficaz mais baixa é recomendada pelo tempo que for necessário.

•A TH pode exercer efeito preventivo contra condições crônicas quando iniciado em mulheres sintomáticas antes dos 60 anos de idade ou dentro de 10 anos após o início da menopausa;

•Seguindo regras simples e bem estabelecidas, os benefícios da TH superam todos os riscos possíveis.



European Society
of Cardiology

European Heart Journal (2023) 00, 1–4 <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad853>



Destaques globais

Dez dicas para promover a saúde cardiometabólica e retardar o envelhecimento cardiovascular

Maria L. Cagigas ¹, Stephen M. Twigg^{1,2} e Luigi Fontana ^{1,2}

¹Centro Charles Perkins, Faculdade de Medicina e Saúde, John Hopkins Dr, Camperdown NSW 2050, Austrália; e
Missenden Rd, Camperdown NSW 2050, Austrália

²Departamento de Endocrinologia, Royal Prince Alfred Hospital, 50

CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA
AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

e
agência { *Apassionados
por Nutrição*



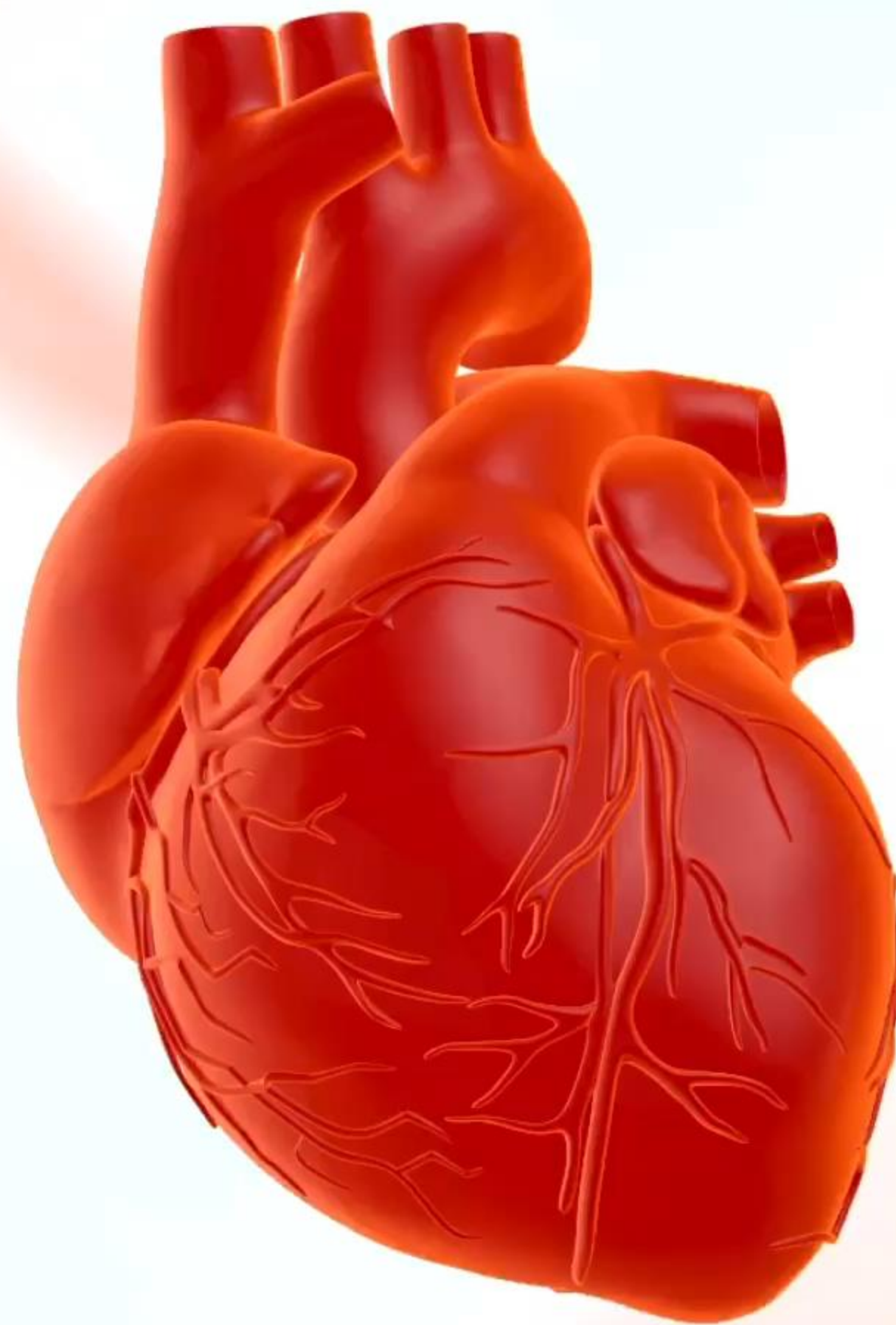
REDUZA A CIRCUNFERÊNCIA
DA CINTURA E AUMENTE A
MASSA MUSCULAR

SIGA UMA DIETA
MEDITERRÂNEA
MINIMAMENTE PROCESSADA

JEJUM INTERMITENTE E
ALIMENTAÇÃO COM RESTRIÇÃO
DE TEMPO

FAÇA ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS
DIAS

NÃO FUME



EVITE OU LIMITE O CONSUMO DE
ÁLCOOL

PRIORIZE UM SONO DE
QUALIDADE

NUTRA E PROTEJA SUA MENTE

CULTIVE A AMIZADE, O
ALTRUÍSMO E A COMPAIXÃO

MINIMIZE A EXPOSIÇÃO À
POLUIÇÃO E CONECTE-SE COM A
NATUREZA

@andrearagaonutri

CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA

AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

OBRIGADA!

www.nutricao.in.com.br

@andrearagaonutri



Um guia feito por uma especialista que cuida
de mulheres na menopausa com todo
profissionalismo e eficiência!

PRESCRIÇÃO+ na Menopausa

Para Nutricionistas

Qualidade de vida, auto estima e saúde.
Isso é tudo que suas pacientes precisam
para viver a menopausa com suavidade.

COMPRA AQUI

