



CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA

AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

Realização



agência

26 e 27 de Julho | São Paulo

ENDOMETRIOSE E DOENÇA CELÍACA: ESTRATÉGIAS ASSERTIVAS PARA PRÁTICA CLÍNICA.

VANIA MATTOSO

Nutricionista (UNIRIO/RJ)

Doutora em Ciências Aplicadas a Produtos para Saúde - UFF

Mestre em Ciências Aplicadas a Produtos para Saúde - UFF

Pós-graduada em Nutrição Esportiva Funcional (VP / UNICSUL)

Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional (VP/UNICSUL)

Pós-graduada em Fitoterapia Funcional (VP/UNICSUL)

MBA em gestão de pessoas e empreendedorismo (PUC/RS)

Mentora na mentoria Athena Business

Sócia-proprietária do curso Clínica do Intestino

@vaniamattosonutri



O QUE VOCÊ JÁ OUVIU SOBRE:

“TRATAR MULHERES COM ENDOMETRIOSE E
DOENÇA CELÍACA”?

CONGRESSO
INTERNACIONAL
NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA



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



*Apassionados
por Nutrição*



A NUTRIÇÃO NÃO TRATA TUDO....

**MAS SEM A NUTRIÇÃO NÃO
TRATAMOS NADA.**

CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA

AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO



**POSSO CONTAR UMA
HISTÓRIA PARA VOCÊS?**

**QUERO TE CONTAR A
HISTÓRIA DA ADRIANA....**

@vaniamattosnutri

Adriana chegou com uma queixa e um desejo...

- “Sou **celíaca** e possuo intestino muito **sensível**. Há um ano venho apresentando **“diarreia” com muita frequência** (Bristol 6, pelo menos 2-3x vezes por semana). Venho reagindo mal a muitos alimentos. Fiz diversos exames. Venho perdendo peso aos poucos e estou ficando triste com isso.”
- “Também apresento má absorção de carboidratos e gorduras.”
- “Tenho medo do meu intestino “soltar” e eu estar na rua. Para evitar diarreias, privilegio o consumo de proteína animal. Meu objetivo é regular o intestino (que é extremamente irritado). Quero voltar a ter vida social.”

QUERO VOLTAR A CONFIAR NO MEU INTESTINO DE NOVO.

A woman with her back to the camera, wearing a vibrant red turtleneck sweater and light-colored pants. She is holding a large bouquet of small white flowers, possibly baby's breath, which partially obscures her face. Her right arm is extended outwards to the right. The background is a solid, dark red color.

**DEIXA EU TE APRESENTAR
MELHOR A ADRIANA ?!**



CASO CLÍNICO:

Paciente: A.P., 41 anos, sexo feminino, diagnóstico de endometriose (já fez 2 cirurgias), doença celíaca diagnosticada tardiamente há 6 anos e infertilidade.

Queixas principais: Diarreia com muita frequência (**Bristol 6**, pelo menos, 2-3x na semana), refere “múltiplas sensibilidades alimentares”, refere “má absorção de carboidratos e lipídios”. Irritabilidade, ansiedade/ depressão, dores articulares, sonolência, fadiga, unhas e cabelos fracos e quebradiços, rinite e mau hálito.

Dos sintomas relacionados a endometriose: infertilidade, dor pélvica, dor ao ter relação sexual e dor após evacuação.

Sedentária.

Diagnóstico médico: Doença celíaca, Endometriose, adenomiose, infertilidade e intolerância a lactose.

Impressão da Nutrição: Paciente proativa porém parece cansada de não conseguir melhorar seu quadro/queixas gastrointestinais. Refere “prejuízo social”/ isolamento por medo do que comer e da possibilidade de ter diarreia na rua.

CASO CLÍNICO:

Demais queixas gastrointestinais: Fissura anal/ gases/ distensão abdominal/ muco nas fezes/ urgência evacuatória/ fezes gordurosas/ fezes fétidas

Demais queixas: ansiedade/ irritabilidade/ TPM/ rinite/ língua branca

Alimentos que não tolera ou digere bem:

Glúten, leite, soja, amendoim e alguns FODMAPs (polióis/ feijões/beterraba e abacate).



ANTROPOMETRIA:

- **Peso:** 49,5 kg
- **Altura:** 1,71 cm
- **IMC:** 16,95 m² (baixo peso)
- Na última consulta com a nutricionista há 3 meses, pesava 52,7 kg.
- Vem perdendo peso de forma progressiva. Ao todo, já perdeu mais de 10 kg desde o diagnóstico de doença celíaca.

RECORDATÓRIO 24H:

Desjejum:

Tapioca pequena com 1 ovo mexido + chá ou café

Colação:

Fruta

Almoço:

Arroz branco ou batata inglesa + proteína (frango/peixe/carne)
+ legumes cozidos (cenoura/chuchu/abobrinha sem casca)

Lanche:

Biscoito sem glúten + fruta

Jantar:

Geralmente, igual ao almoço ou sopa de legumes (inhame/
baroa e alguma proteína)

**Comia
menos
que o VET**

**Monotonia
alimentar**

Gluten free diet and nutrient deficiencies: A review

Giorgia Vici ¹, Luca Belli ², Massimiliano Biondi ², Valeria Polzonetti ³

POBRES EM:

- Fibras
- Proteínas
- B9, B12 e vitamina D
- Zinco, Ferro, Magnésio e Cálcio

RICAS EM:

- Calorias
- Gordura saturada e *trans*
- Carboidratos refinados
- Alta carga glicêmica

Justamente o que acontecia com a Adriana....



MEDICAMENTOS E SUPLEMENTOS:

**“NÃO ESTOU USANDO NENHUM
NO MOMENTO.”**

OLHANDO OS EXAMES:



Exames	MAIO 2020
Hemáceas	4,78
Hb	12,9 (Terc inferior)
HTC	39,4% (Tercil Médio)
VCM	82,3 (Tercil inferior)
RDW	12,8%
colesterol	204 (↑)
LDL	144 (↑)
HDL	50
CA 125	45 (↑)
Glicemia	80
Insulina	6
Ferritina	25 (↓)
Ferro	32 (↓)
Vit D	25 (↓)
Vit B12	298 (↓)
TSH	4,8 (↑)
T4	1,3
GAMAGT	80
AST	32 (↑)
ALT	35 (↑)

Sorologia para DC atualmente negativa.

A hand is shown holding a bouquet of baby's breath flowers (Gypsophila paniculata) against a vibrant red background. The flowers are small and white, with thin green stems. The hand is positioned in the lower center of the frame, with the fingers gently gripping the stems. The overall composition is simple and elegant, with a strong color contrast between the red background and the white flowers.

**ADRIANA ME TROUXE UMA
INFORMAÇÃO....**

“Não consegui ninguém que me ajudassem após o diagnóstico de doença celíaca e às “reações alérgicas” (tenho diarreia com tudo e sinto fadiga). Em dezembro de 2019, uma outra profissional me ajudou orientando a retirada dos alimentos mais alergênicos após o teste de intolerâncias alimentares, em especial a soja. Mas não resolveu: o quadro diarreico voltou rapidamente.”

DEVERIA OU NÃO FAZER O TESTE DE IGG DE 221 ALIMENTOS?

NÃO!

SE TUDO QUE VOCÊ TE FAZ MAL,
O PROBLEMA É VOCÊ E NÃO O
ALIMENTO.



TEORICAMENTE, O QUE EU ESTOU TRATANDO?

- Endometriose e adenomiose
- Doença celíaca
- Infertilidade

Mas sabe o que falta aqui?
ALGUMAS PEÇAS!

A close-up, black and white portrait of a young man with curly hair, looking slightly to the right with a serious expression. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a dark tie. The background is dark and out of focus.

L'EXPÉRIENCE
SHERLOCK
HOLMES

No, *I'm* Sherlock.

VAMOS CONSTRUIR O RACIOCÍNIO CLÍNICO COMIGO?

CONGRESSO
INTERNACIONAL
NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA



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

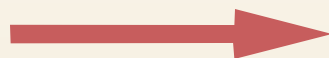


*Apasionados
por Nutrição*



REAÇÕES ADVERSAS AO TRIGO

Alergia ao trigo



Ataxia ao glúten



Sensibilidade ao glúten não celíaca



Fermentação



Doença celíaca



DOENÇA CELÍACA: O QUE É?



- Enteropatia que se desenvolve com a exposição dietética ao glúten em indivíduos geneticamente predispostos;
- Ocorre em indivíduos com genes HLA DQ2 e DQ8 – 95% casos.
- Imunomediada;
- Atrofia de vilosidades;

European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders. 2019.

DOENÇA CELÍACA: Como se manifesta?

REVIEWS

Extraintestinal manifestations of coeliac disease

Daniel A. Leffler, Peter H. R. Green and Alessio Fasano



Observação microscópica da mucosa normal com vilosidades.

Observação microscópica da mucosa plana, que perdeu as vilosidades na Doença Celíaca.



Sintomas

Intestinais:

- Diarreia
- Esteatorreia
- Perda de peso
- Dor abdominal
- Distensão
- Dispepsia
- SII

Extraintestinais:

- Anemia
- Depressão
- Neuropatia
- Baixa estatura
- Osteopenia/ osteoporose
- Aumento anormal de transaminases
- Alterações cutâneas
- Dores articulares
- Múltiplas deficiências vitamínicas
- Subfertilidade/ Infertilidade
- Fadiga crônica
- Enxaqueca e brain fog

American College of Gastroenterology Guidelines Update: Diagnosis and Management of Celiac Disease. Am J Gastroenterol, 2023.

Segundo o *American College of Gastroenterology*....

“A doença celíaca se assemelha mais a um transtorno multisistêmico do que a uma enfermidade intestinal isolada.”

DOENÇA CELÍACA: O que é?

European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders

United European Gastroenterology Journal
2019, Vol. 7(5) 583-613

Abdulbaqi Al-Toma¹, Umberto Volta², Renata Auricchio^{3,*},
Gemma Castillejo^{4,*}, David S Sanders⁵, Christophe Cellier⁶,
Chris J Mulder⁷ and Knut E A Lundin^{8,9}

10-40% dos celíacos não melhoram de seus sintomas mesmo após
12 meses de dieta de exclusão



Testá-los para SIBO

Review

Show Me What You Have Inside—The Complex Interplay between SIBO and Multiple Medical Conditions—A Systematic Review

Nutrients 2023, 15, 90. <https://doi.org/10.3390/nu15010090>

Natalia Sroka^{1,*}, Alicja Rydzewska-Rosołowska¹, Katarzyna Kakareko¹, Mariusz Rosołowski²,
Irena Głowińska¹ and Tomasz Hryszko¹

Prevalência de SIBO em celíacos é de quase 70%

EXAMES:

Teste SIBO **positivo**

REALIZADA LEITURA DE H2 EXPIRADO NO JEJUM: 05 PPM

APÓS INGESTÃO DE SOLUÇÃO PADRÃO DE LACTULOSE 10 GRAMAS, FORAM AFERIDAS LEITURAS NOS RESPECTIVOS TEMPOS:

15 MINUTOS	05PPM
30 MINUTOS	06PPM
45 MINUTOS	07PPM
60 MINUTOS	13PPM
90 MINUTOS	28PPM
120 MINUTOS	36PPM
150 MINUTOS	20PPM

DURANTE O EXAME, PACIENTE REFERIU SINTOMA COINCIDENTE COM AUMENTO NA TAXA DE H2 EXPIRADO.

HOUVE AUMENTO ACIMA DE 20PPM DO H2 EXPIRADO BASAL (EM JEJUM) NOS PRIMEIROS 90 MINUTOS DE EXAME.

CONCLUSÃO:

- TESTE RESPIRATÓRIO COMPATÍVEL COM SUPERCRESCIMENTO BACTERIANO DE INTESTINO DELGADO.



“O PACIENTE TEM O QUE O
NUTRICIONISTA/ MÉDICO
SABE.”

SIBO: O que é?

CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA

AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO



agência

*Apassionados
por Nutrição*



SIBO

SMALL

INTESTINAL

BACTERIAL

OVERGROWTH

SÍNDROME DO SUPERCRESCIMENTO
BACTERIANO NO INTESTINO DELGADO

DISBIOSE DE DELGADO



DISBIOSE NÃO É TUDO IGUAL.

DÊ NOME AOS BOIS.

CONGRESSO
INTERNACIONAL
NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA

AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

SINTOMAS CLÁSSICOS

Gastroduodenal “Dysbiosis”: a New Clinical Entity

Ayesha Shah^{1,2}

Mark Morrison³

Gerald J Holtmann, MD, PhD, MBA^{1,2,*}

Curr Treat Options Gastro
DOI 10.1007/s11938-018-0207-x
Published online: 12 November 2018

**Alteração do *status*
nutricional:**

**Ferro, B12, ácido fólico, vitaminas
lipossolúveis**

Mudança do padrão intestinal

Distensão abdominal

Perda de peso

Má digestão de carboidratos

Small intestinal bacterial overgrowth and celiac disease: A systematic review with pooled-data analysis

Neurogastroenterol Motil 2017; e13028;

G. Losurdo¹ | A. Marra¹ | E. Shahini¹ | B. Girardi¹ | F. Giorgio¹ | A. Amoroso¹ |
A. Pisani¹ | D. Piscitelli² | M. Barone¹ | M. Principi¹ | A. Di Leo¹ | E. Ierardi¹

PREVALÊNCIA DE SIBO É 20% MAIOR NA DC DO QUE NOS CONTROLES.

**Possíveis
causas**

MENOR SECREÇÃO DE CCK

MAIORES NÍVEIS DE NEUROTENSINA

USO DE INIBIDORES DE BOMBA DE PRÓTONS

INFLAMAÇÃO DA MUCOSA

CONSEQUÊNCIAS DA SIBO

Má absorção de nutrientes

Aumento da fermentação, com formação de gases, aumento da osmolaridade do fluido intestinal, com consequente distensão e diarreia

Deficiências de vitaminas

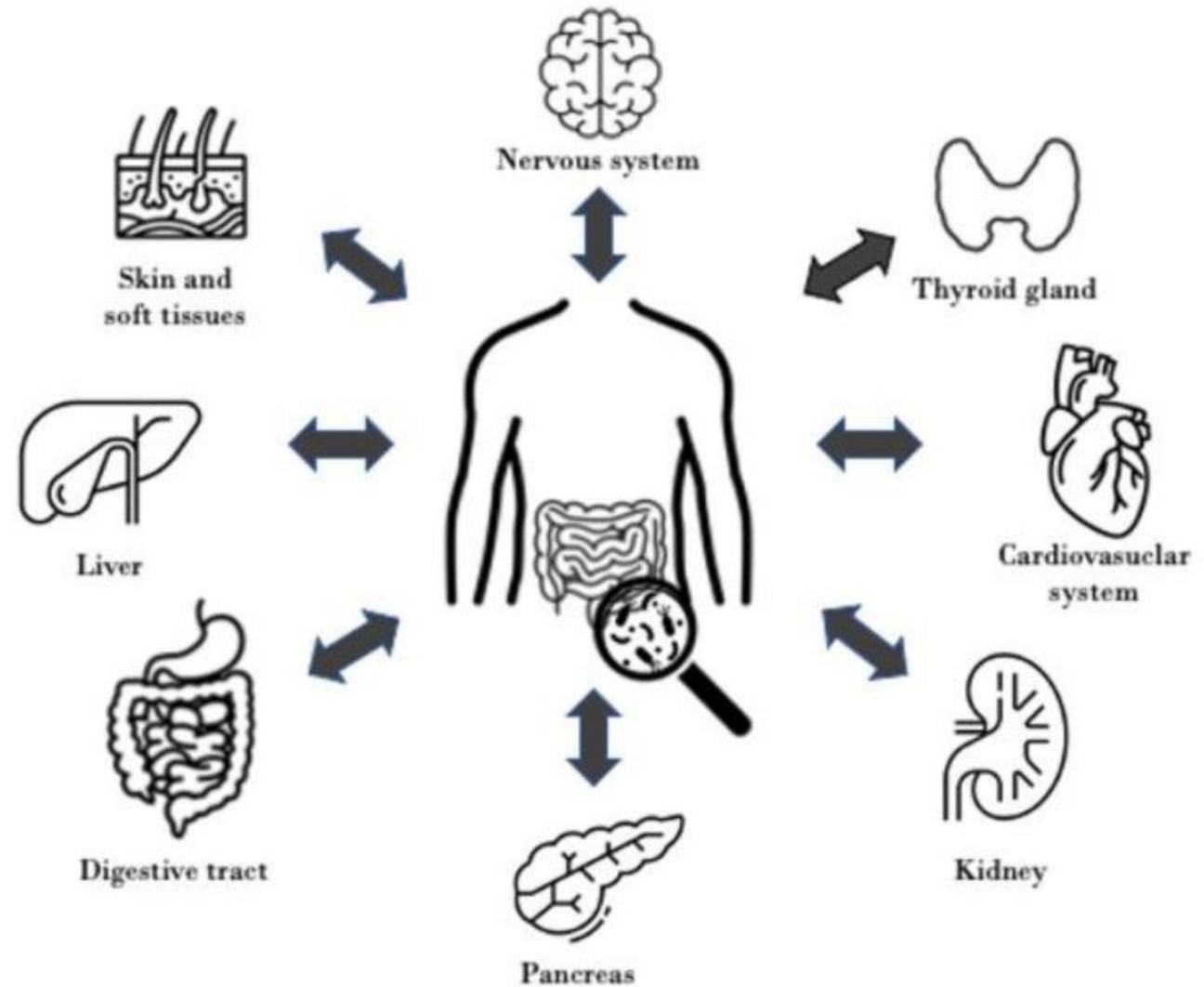
Dano na borda em escova intestinal (redução de dissacaridases causando má absorção de carboidratos) e pior sinalização para liberação de enzimas pancreáticas e bile

**Névoa mental
Acidose láctica**

Menor absorção de gordura por desconjugação dos sais biliares dos ácidos biliares livres, levando à esteatorreia. Sais biliares formados nessa reação causam danos à mucosa

Possíveis deficiências de vitaminas lipossolúveis e vitamina B12 (competição de bactérias gram negativas que utilizam a B12). Produção ↑ de folato pelas bactérias.

A SIBO É INTESTINAL MAS SEUS IMPACTOS SÃO SISTÊMICOS



COMO TRATAR?

Segundo o American College of Gastroenterology...

ACG Clinical Guideline: Small Intestinal Bacterial Overgrowth

Am J Gastroenterol 2020;115:165–178. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000000501>; published online January 8, 2020

Mark Pimentel, MD, FRCP(C), FACP¹, Richard J. Saad, MD, FACP², Millie D. Long, MD, MPH, FACP (GRADE Methodologist)³ and Satish S. C. Rao, MD, PhD, FRCP, FACP⁴



Uso de antibióticos deve ser feito quando a SIBO for diagnosticada pelo teste respiratório



**COMO ADRIANA
FOI TRATADA?**

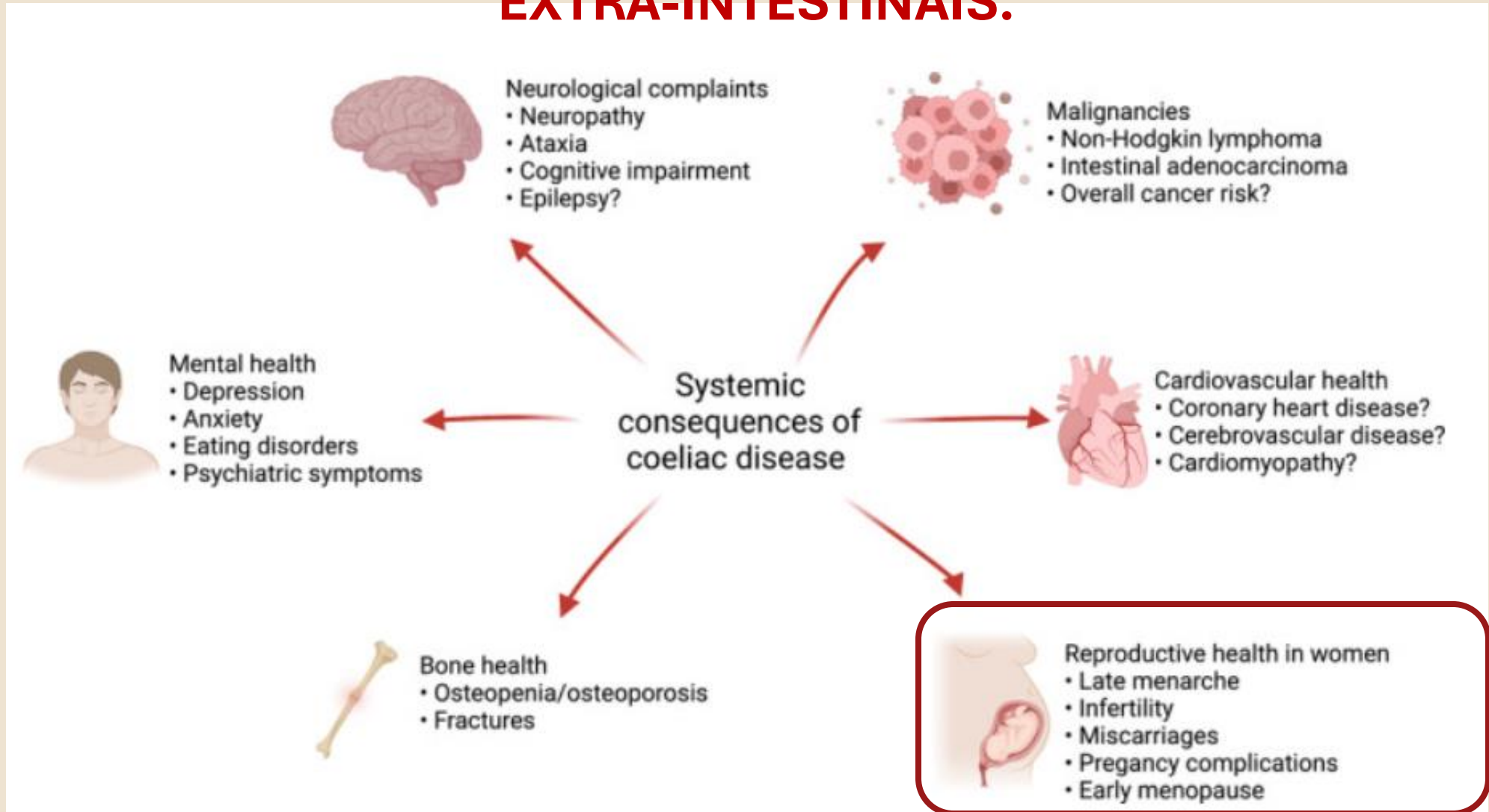
**Metronidazol
12h em 12h
Por 14 dias.**



MAS DEIXA EU FAZER
OUTRO LINK...

A DOENÇA CELÍACA IMPACTA NO SISTEMA REPRODUTOR?

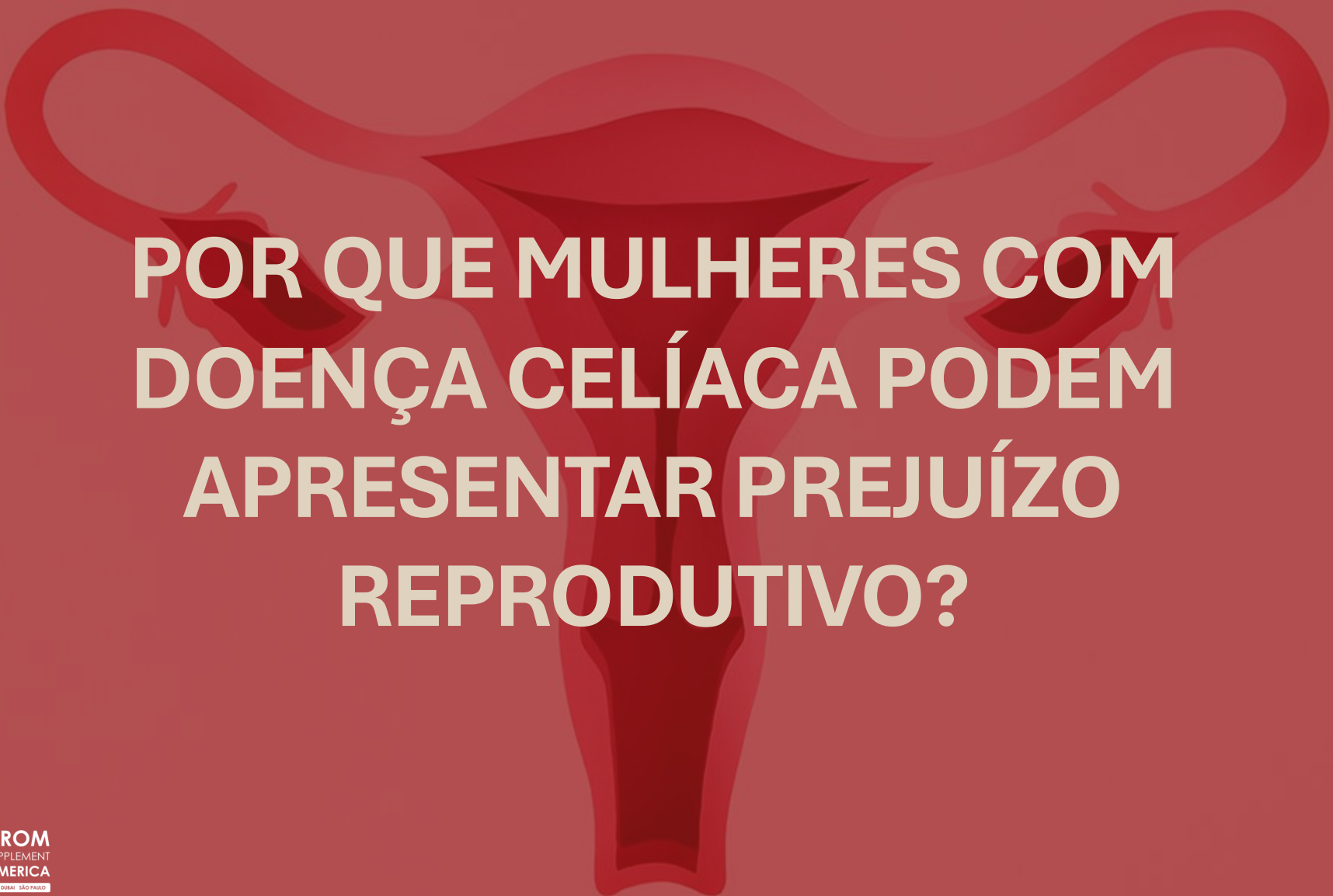
A DOENÇA CELÍACA É UM TRANSTORNO MULTISISTÊMICO COM MANIFESTAÇÕES INTESTINAIS E EXTRA-INTESTINAIS.



Mulheres com doença celíaca tem mais chances de terem alterações hormonais, menarca tardia, menopausa precoce, infertilidade/ subfertilidade, perdas gestacionais e complicações obstétricas.

- **INFLAMAÇÃO**
- **DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS**
- **FALHA DE IMPLANTAÇÃO E PLACENTAÇÃO**

INSIGHT PODEROSO:
RASTREIO PARA DESORDENS ASSOCIADAS A GLÚTEN SE HOVER DESORDENS NO SISTEMA REPRODUTOR.



**POR QUE MULHERES COM
DOENÇA CELÍACA PODEM
APRESENTAR PREJUÍZO
REPRODUTIVO?**

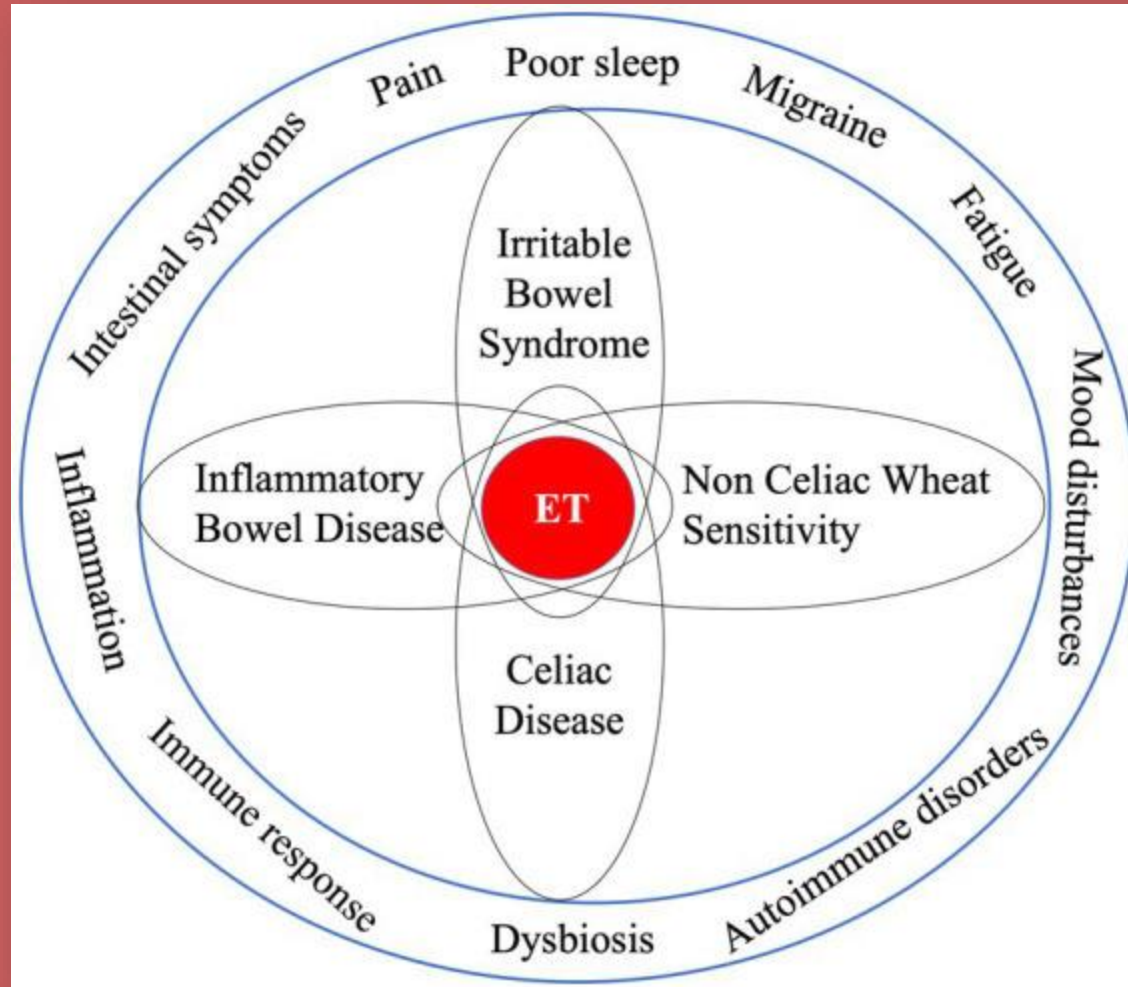


ENDOMETRIOSE
CAUSA DOENÇA
CELÍACA?

ou

DOENÇA
CELÍACA CAUSA
ENDOMETRIOSE?

The association between endometriosis and autoimmune diseases: a systematic review and meta-analysis, Hum Rep Update. 2019



Diet associations in endometriosis: a critical narrative assessment with special reference to gluten. *Frontiers in Nutrition*. 2023.

ENDOMETRIOSE: O que é?



Desordem **inflamatória**
dependente de estrogênio.



Presença de **tecido semelhante ao endométrio** (tecido que reveste o útero internamente) **fora da cavidade uterina** como ovário e peritônio pélvico.



Presente em **10 - 15%** das mulheres em **idade fértil**

OS 6 D's DA ENDOMETRIOSE

1. ~~Dor ao evacuar (Disquezia)~~
2. Dor ao urinar (Disúria)
3. ~~Dor ao ter relação sexual (dispareunia)~~
4. Dor menstrual (dismenorréia)
5. Dor pélvica crônica
6. ~~Dificuldade de engravidar~~

É comum encontrarmos fadiga crônica nessas mulheres.

OS 6 D's DA ENDOMETRIOSE

153 mulheres
2017-2020

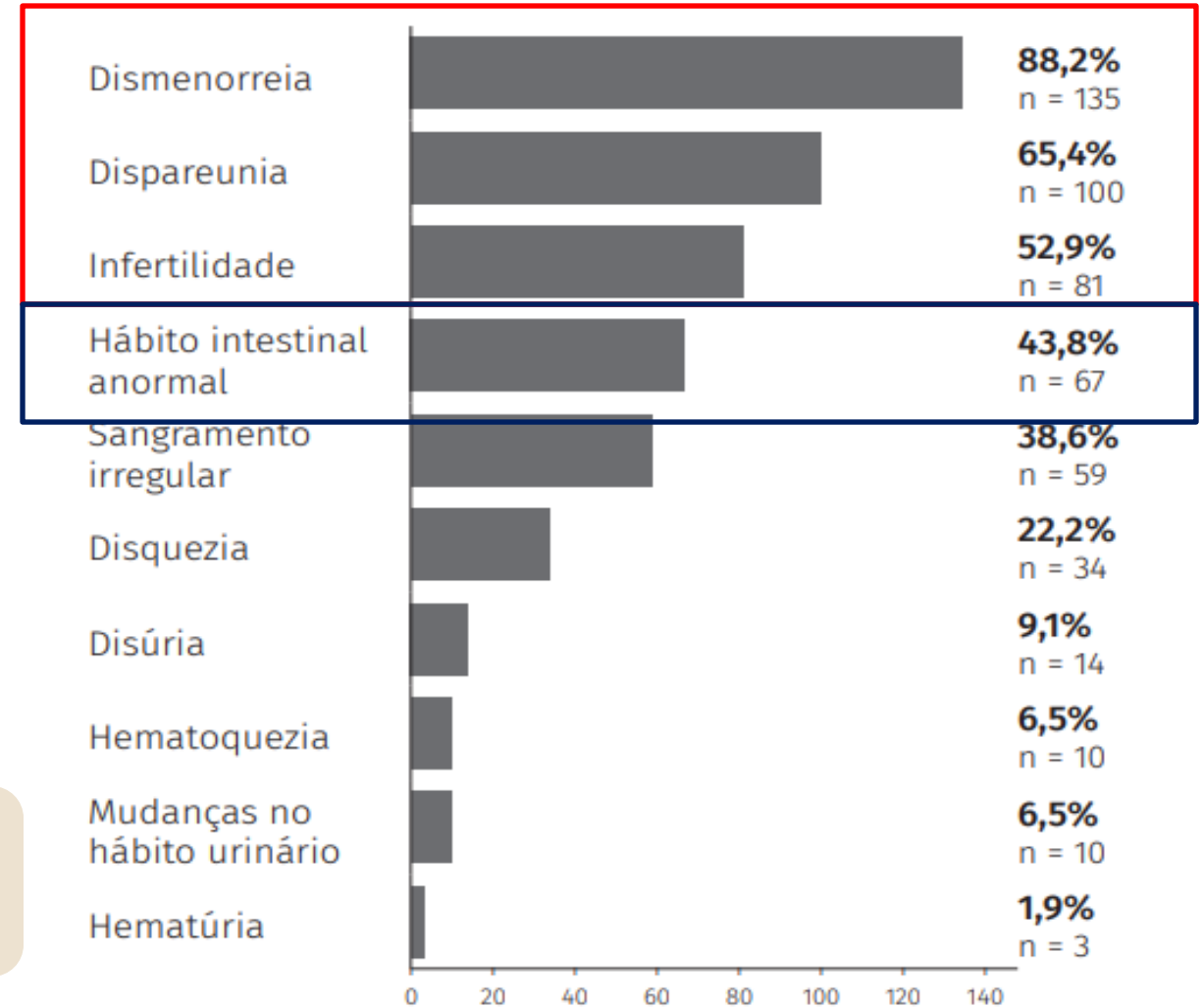


Figura 2. Principais sintomas de endometriose na população estudada

POR QUE ALTERAÇÕES INTESTINAIS SÃO TÃO COMUNS COMUM NA ENDOMETRIOSE?

- Liberação de prostaglandinas no local
- Inflamação de baixo grau atuando como gatilho
- Alteração da microbiota
- *Cross-talk* entre intestino - sistema imune - endócrino
- “*Cross-organ effect*”

Ponto importante: Independentemente de haver focos intestinais.

E QUAL O IMPACTO DA ENDOMETRIOSE NA FERTILIDADE?



Infertilidade atinge 30% das mulheres com endometriose

Therapeutic Approaches of Resveratrol on Endometriosis via Anti-Inflammatory and Anti-Angiogenic Pathways. 2021.



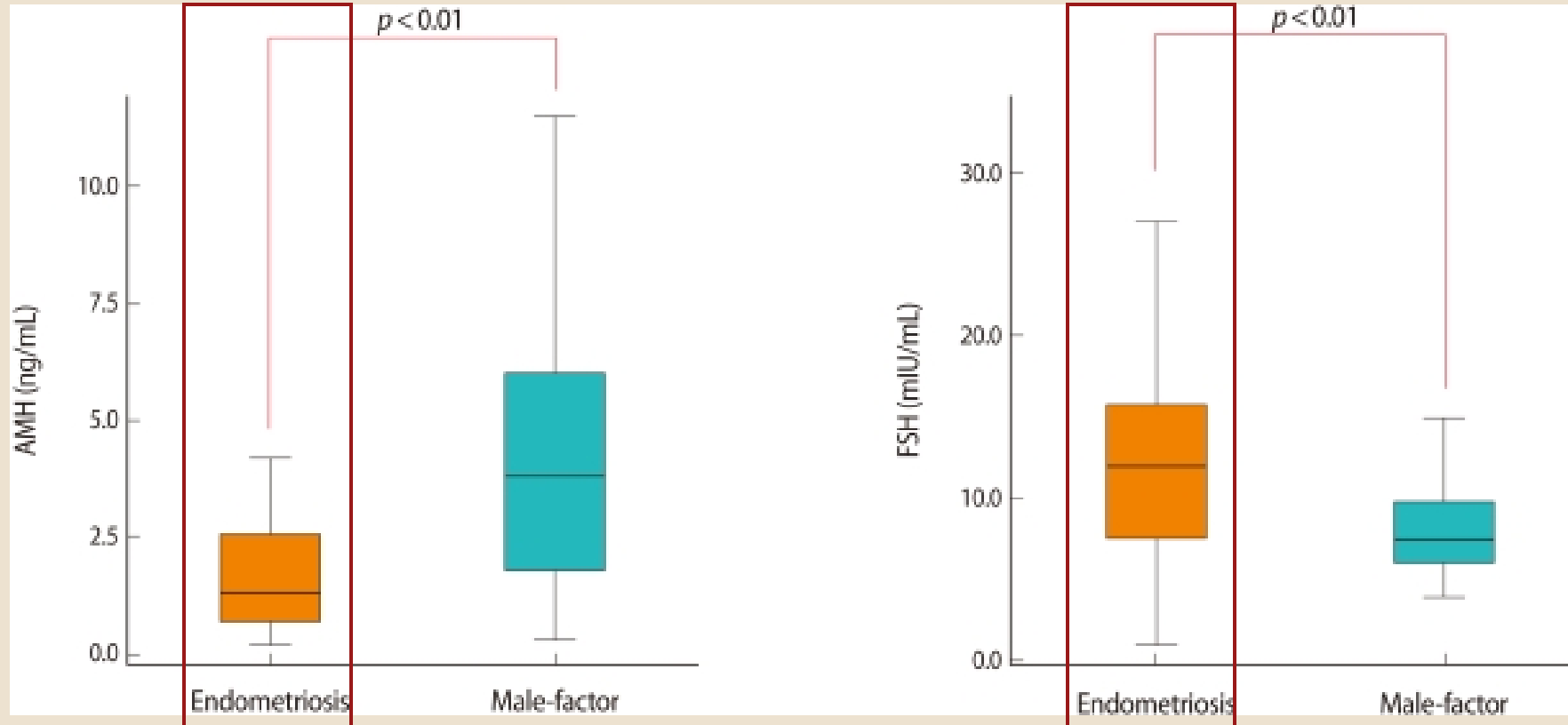
POR QUE HÁ MAIS RISCO DE INFERTILIDADE NA ENDOMETRIOSE?

- Inflamação pélvica
- Alteração de microbiota uterina e vaginal
- Adesões pélvica
- Alterações hormonais
- *Upregulation* da resposta inflamatória
- Prejuízo na receptividade e implantação do embrião
- Menor contagem de folículos antrais
- Pior qualidade do oócito

The Role of Fertility Preservation in Women with Endometriosis: A Systematic Review. 2020.

Clinical Obstetrics and Gynecology: [September 2017 - Volume 60 - Issue 3 - p 497-502](#). Fertility and Endometriosis.

AMH X ENDOMETRIOSE



Comparação dos níveis séricos de hormônio anti-Mülleriano (AMH) e níveis séricos de FSH de mulheres com endometriose e mulheres com infertilidade por fator masculino (controle).

Serum anti-Müllerian hormone is a better predictor of ovarian response than FSH and age in IVF patients with endometriosis

MICROBIOTA E ENDOMETRIOSE

Na endometriose, há uma disbiose vaginal e intestinal que está diretamente relacionada ao estadiamento da doença.

The Endobiota Study: Comparison of Vaginal, Cervical and Gut Microbiota Between Women with Stage 3/4 Endometriosis and Healthy Controls

[> BJOG](#). 2020 Jan;127(2):239-249. doi: 10.1111/1471-0528.15916. Epub 2019 Sep 19.

Endometriosis and the microbiome: a systematic review

M Leonardi ¹, C Hicks ², F El-Assaad ², E El-Omar ², G Condous ¹



E lembrando...

...Adriana tem SIBO

A MICROBIOTA INTESTINAL INFLUENCIA A MICROBIOTA VAGINAL E UTERINA?

- O intestino pode funcionar como um reservatório extravaginal para lactobacilos e bactérias associadas à disbiose vaginal
- Os metabólitos pró ou anti-inflamatórios da microbiota intestinal têm efeitos nos sistemas distais do corpo.
- Disbiose vaginal e uterina leva a falhas na implantação.





CURIOSA PARA SABER A CONDUTA?

**ENTÃO
PEGA A
PIPOCA...**

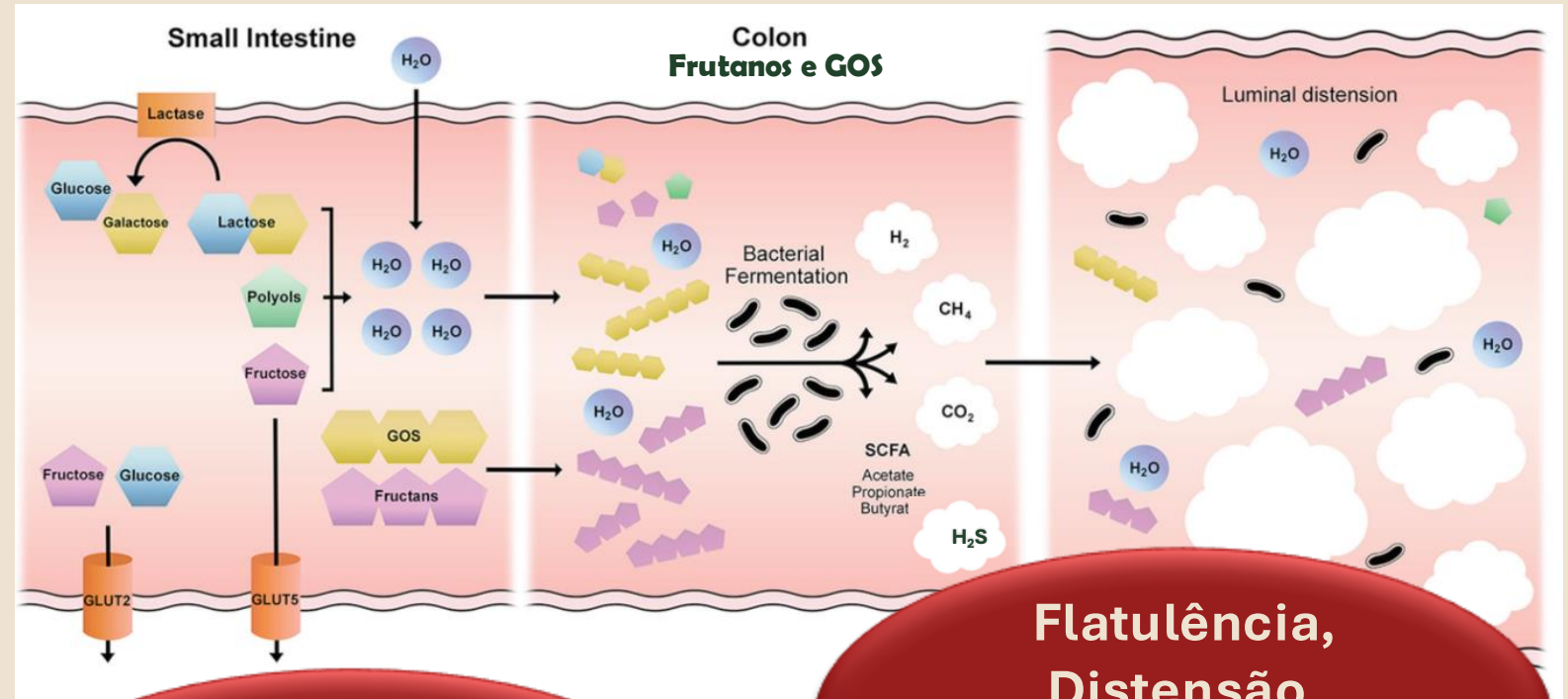
**VAMOS
COMEÇAR
PELA DIETA.**



Segundo o American College of Gastroenterology...

Low FODMAP

- F** = Fermentáveis
- O** = Oligossacarídeos
- D** = Dissacarídeos
- M** = Monossacarídeos
- A** = and (e)
- P** = Polióis

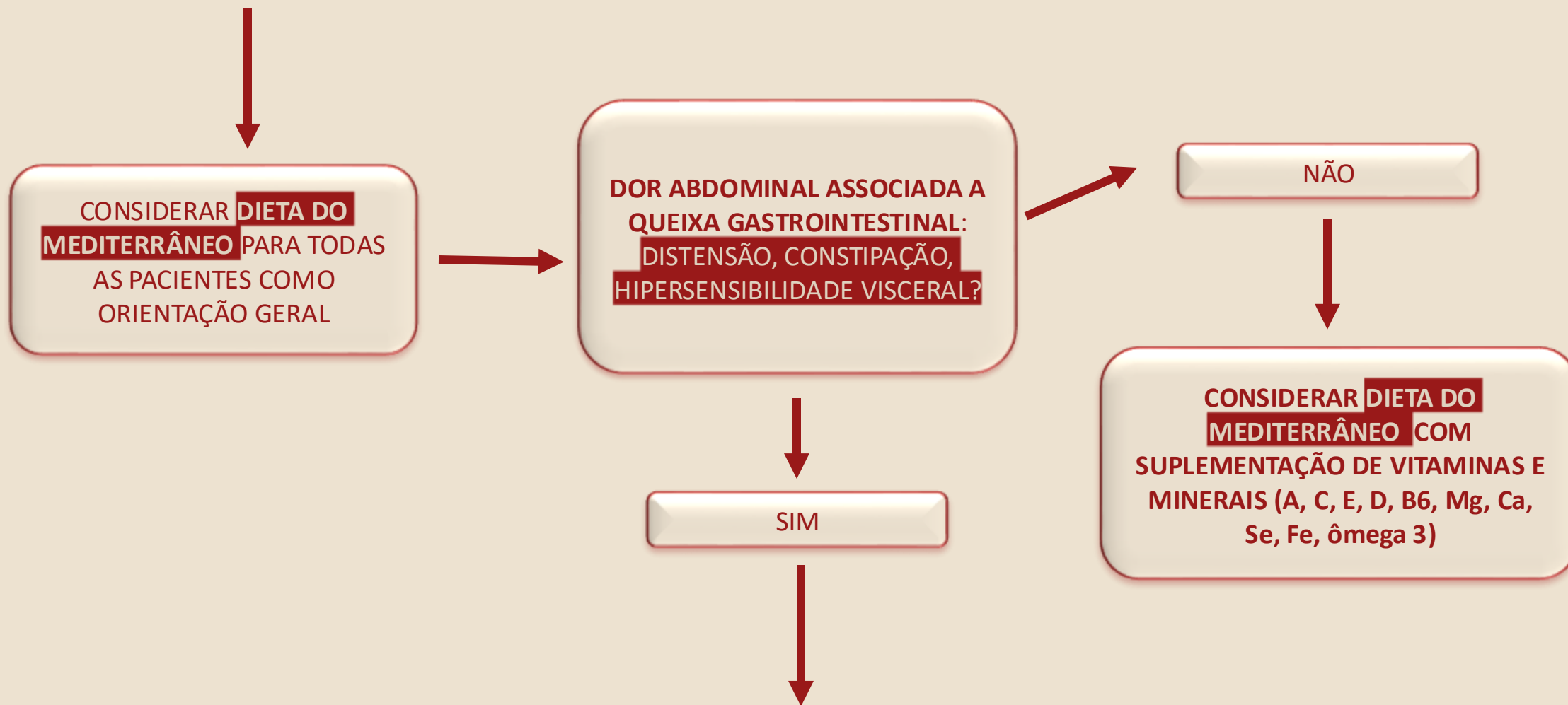


**CHO
FERMENTÁVEIS**

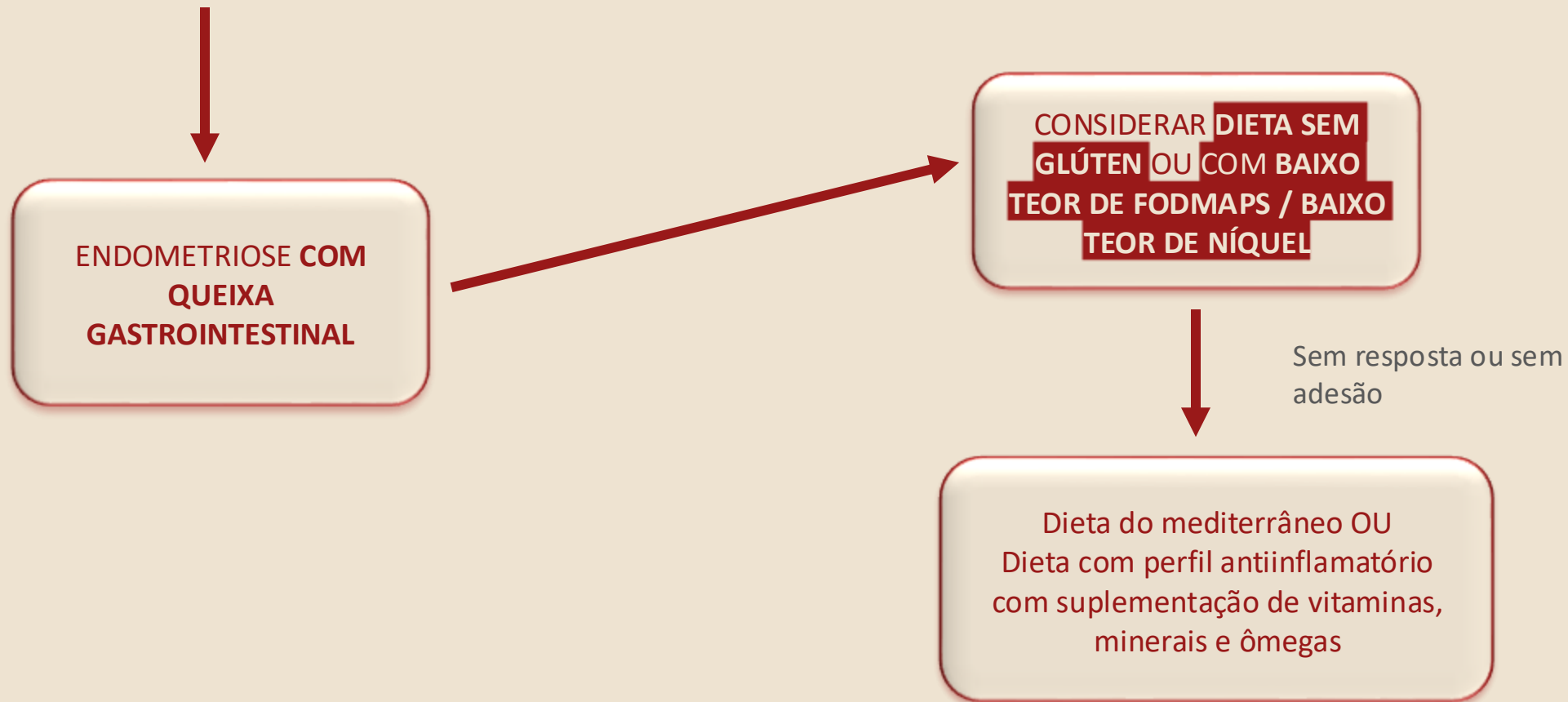
**Flatulência,
Distensão,
Hipersensibilid
e visceral**

QUAL A MELHOR DIETA PARA MULHER COM ENDOMETRIOSE?

FLUXOGRAMA DE ESCOLHA DA DIETA NA ENDOMETRIOSE



FLUXOGRAMA DE ESCOLHA DA DIETA NA ENDOMETRIOSE



TRANSFORMANDO ESSA INFORMAÇÃO EM CARDÁPIO....



EXEMPLO DE PLANO ALIMENTAR DESJEJUM

1. Ovos mexidos + aipim com azeite e orégano e fruta **OU**
 2. **Panqueca de banana:** ovo + banana + quinoa + cacau em pó e canela. **OU**
 3. **Crepioca:** ovo + tapioca + sal + ervas finas e fruta **OU**
 4. Pão sem glúten com pasta de frango feita com requeijão de inhame + salsinha + azeite + fruta
- **Para beber:** cafezinho orgânico (native ou Orfeu) com leite de amêndoas



EXEMPLO DE PLANO ALIMENTAR

COLAÇÃO

Pela manhã, tomar chazinho (em rodízio):

Gengibre ou açafrão ou chá verde ou hortelã (orgânicos):

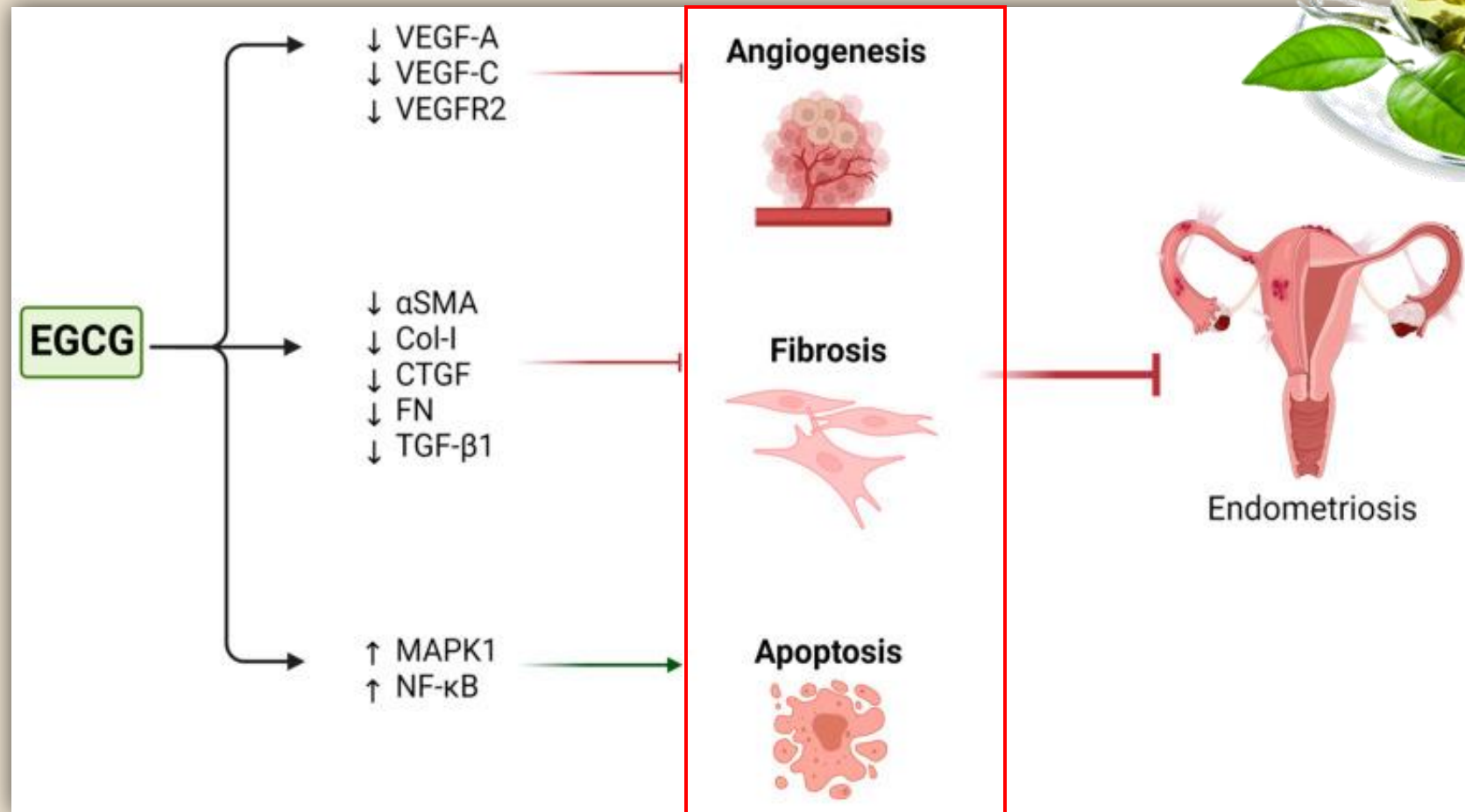
Queixa gastrointestinal: chá de hortelã e gengibre

+

Fruta com semente de abóbora ou girassol ou chia



CHÁ VERDE



EXEMPLO DE PLANO ALIMENTAR

ALMOÇO/JANTAR

- Arroz/quinoa/ batata baroa ou inglesa/ aipim/ inhame ou cará / macarrão sem glúten
- Carne vermelha (1x na semana)/ frango/ peixes/ tofu / ovos/ frutos do mar
- Vegetal A: COZIDOS!!!! Excluir as brássicas.
- Vegetal B: COZIDOS!!! Excluir a beterraba.
- Azeite





EXEMPLO DE PLANO ALIMENTAR LANCHE DA TARDE

- Opção 1: Salada de frutas + semente de girassol/ abóbora
- Opção 2: Mix de amendoas e macadâmias + frutas com canela
- Opção 3: Panqueca de grãos (vide receita) com pasta de amendoas e geleia de mirtilo
- Opção 4: Salgadinho de batata baroa com frango
- Opção 5: 1 iogurte vegetal + fruta e chia
- Opção 6: Kibe de forno de quinoa com abóbora





SUPLEMENTOS

Cúrcuma

Curcumin and Endometriosis

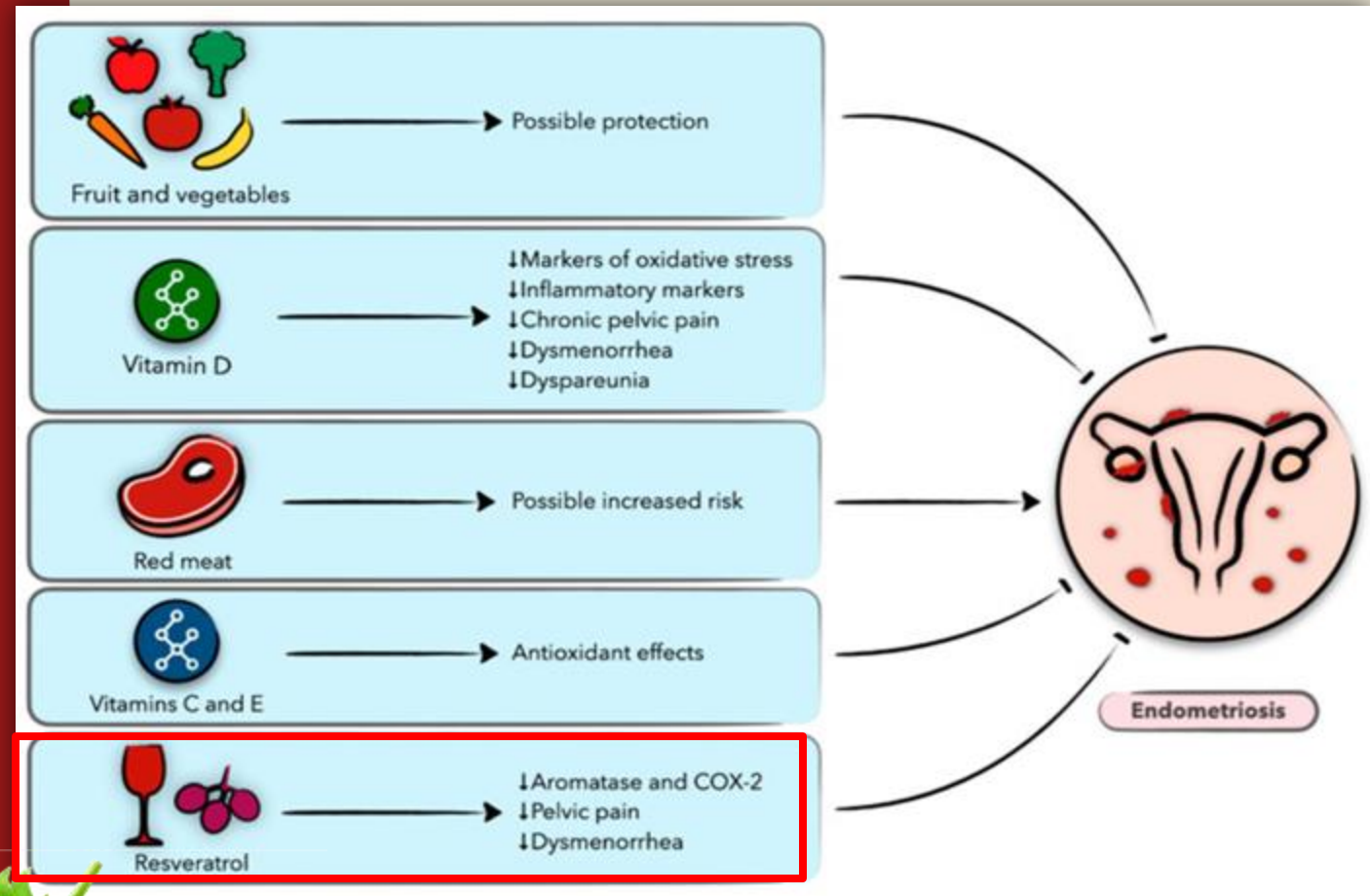
Alexandre Vallée and Yves Lecarpentier

- Anti-inflamatório: *downregulation* de NFkB, diminuindo IL-6, IL-8, COX-2 e VEGF: regulação da inflamação, proliferação e apoptose.
- Antioxidante
- Anti-proliferativo: atua em VEGF, evitando nova formação de implantes endométríotícos
- Bloqueio de adesão e invasão, através da inibição de moléculas de adesão (MMP)



DOSES USUAIS:
500 mg-2g ao dia

RESVERATROL



DOSES USUAIS:
50 – 200mg ao dia

COENZIMA Q10

- Efeito antioxidante e anti-inflamatório
- Auxílio no controle glicêmico e sinalização em GnRH
- Melhora das disfunções endoteliais
- Melhora da qualidade do folículo
- Melhora da síntese de ATP
- Melhora das chances de fertilização (natural/ FIV)
- Biogênese mitocondrial

DOSES USUAIS:
200 – 400mg ao dia



N ACETIL CISTEÍNA

A Promise in the Treatment of Endometriosis: An Observational Cohort Study on Ovarian Endometrioma Reduction by N-Acetylcysteine

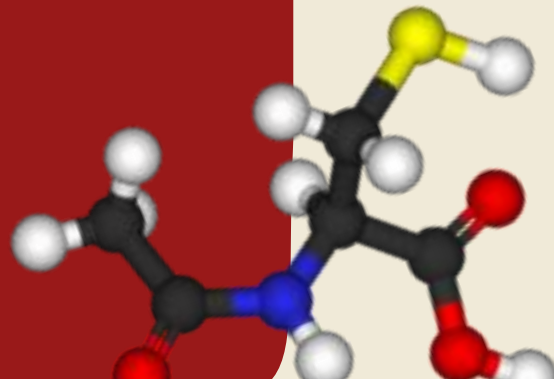
[Maria Grazia Porpora](#), ¹ [Roberto Brunelli](#), ¹ [Graziella Costa](#), ² [Ludovica Imperiale](#), ¹ [Ewa K. Krasnowska](#), ² [Thomas Lundeberg](#), ³ [Italo Nofroni](#), ⁴ [Maria Grazia Piccioni](#), ¹ [Eugenia Pittaluga](#), ² [Adele Ticino](#), ¹ and [Tiziana Parasassi](#) ^{2,*}

The Combination of N-Acetyl Cysteine, Alpha-Lipoic Acid, and Bromelain Shows High Anti-Inflammatory Properties in Novel *In Vivo* and *In Vitro* Models of Endometriosis

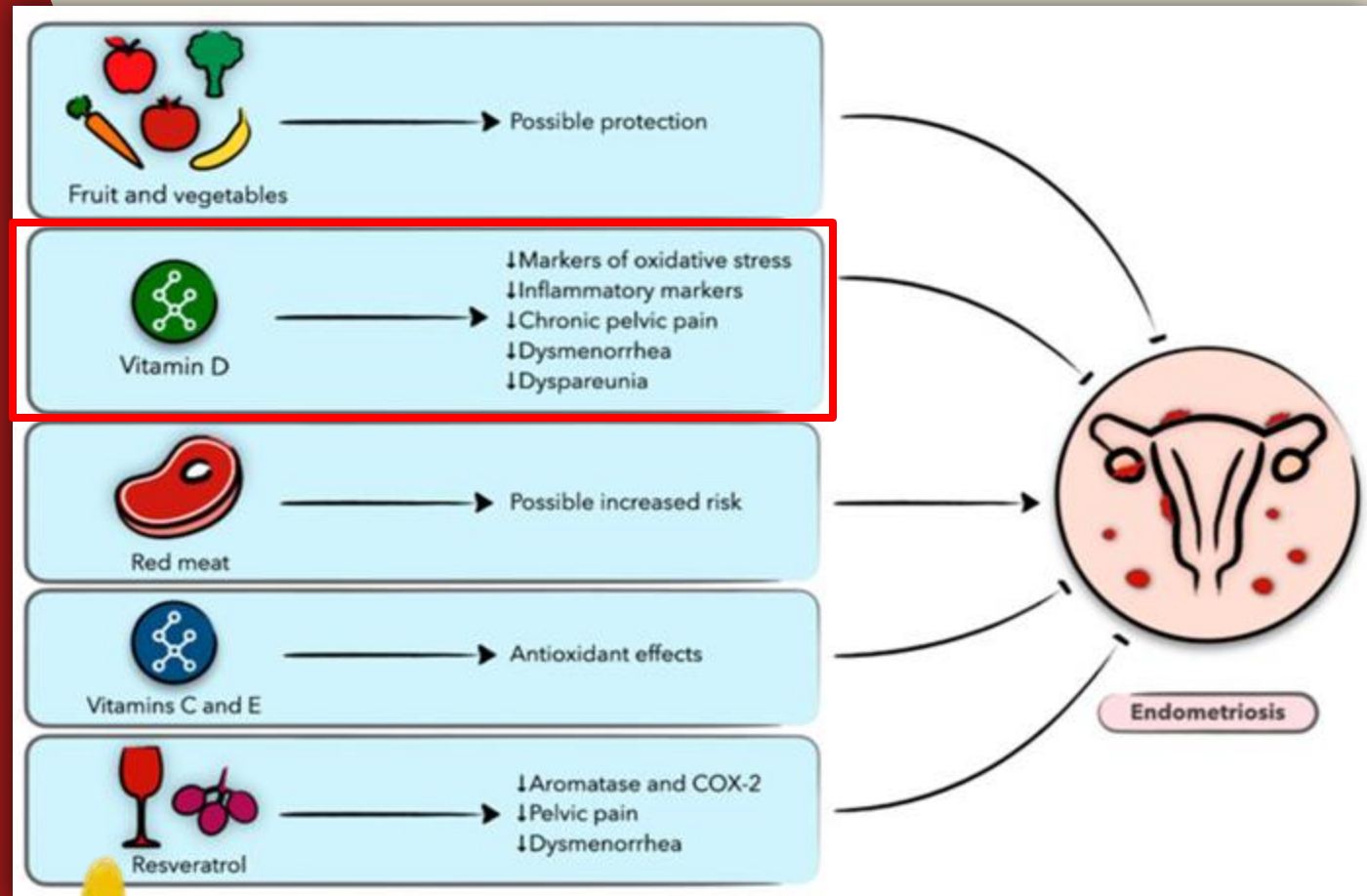
[C. Agostinis](#), ¹ [S. Zorzet](#), ² [R. De Leo](#), ¹ [G. Zauli](#), ¹ [F. De Seta](#), ^{1,3} and [R. Bulla](#) ^{2,*}

- Melhora dos quadros de dor na endometriose
- Melhora da inflamação e estresse oxidativo
- Melhora da qualidade do folículo
- Melhora dos níveis de glutatona


DOSES USUAIS:
600mg ao dia



VITAMINA D



DOSES USUAIS:
800-4000 UI ao dia



Herbal Therapy Is Equivalent to Rifaximin for the Treatment of Small Intestinal Bacterial Overgrowth

[Victor Chedid, MD](#), [Sameer Dhalla, MD](#), [John O. Clarke, MD](#), [Bani Chander Roland, MD](#), [Kerry B. Dunbar, MD](#), [Joyce Koh, MD](#), [Edmundo Justino, MD](#), [Eric Tomakin, RN](#), and [Gerard E. Mullin, MD](#)[✉]

FITOTERÁPICOS:

- BERBERINE (*Phellodendron amurense* pad. 97% berberina)
- ALHO (*Allium sativum* L.)
- ORÉGANO (*Origanum vulgare*)
- PRÓPOLIS (*Apis mellífera* L.)
- IPÊ ROXO (*Tabebuia heptaphylla*)
- CRANBERRY (*Vaccinium macrocarpon*)
- GENGIBRE (*Zingiber officinalis* L.)
- AÇAFRÃO (*Curcuma longa* L.)

FÓRMULA PARA SIBO

O QUE EU USEI?

Vaccinium macrocarpon (ext seco) -----

500 mg

Origanum vulgare L (ext seco) ----- 300

mg

Phellodendron (ext seco) 12h em 127% 60 cápsulas ----- 100

mg



FÓRMULA DE VITAMINAS E MINERAIS

Colecalciferol --- 40000 ui

Alfatocoferol ----- 400 ui

Zinco (quelato) ---- 40 mg

NAC ----- 600 mg

Magnésio (quelato) --- 200 mg

Nucleotides --- 200 mg

Metilfolato -- 400 mcg

Piridoxal 5 fosfato --- 15 mg

Vitamina C revestida --- 300 mg

1 dose após desjejum ou almoço. 60 dias.

**B12 sublingual +
Ferro lipossomal**

PARA MELHORAR QUADRO DIGESTÓRIO:

*Pool de enzimas digestivas para
FODMAPs, proteínas, lipídios e
demais carboidratos.*

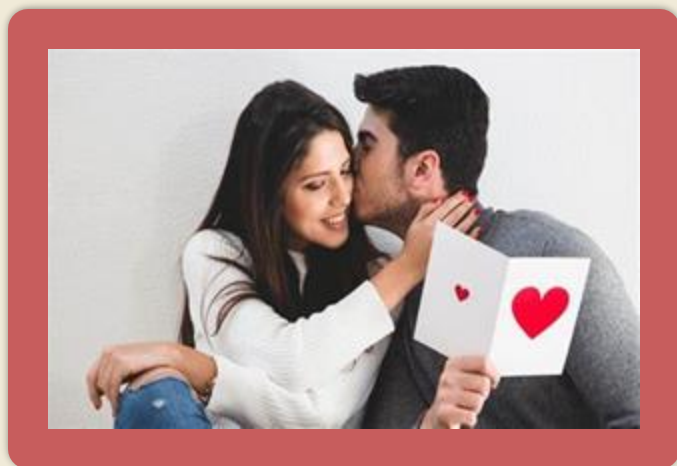




- EXERCÍCIO FÍSICO
 - SONO
- SAÚDE MENTAL



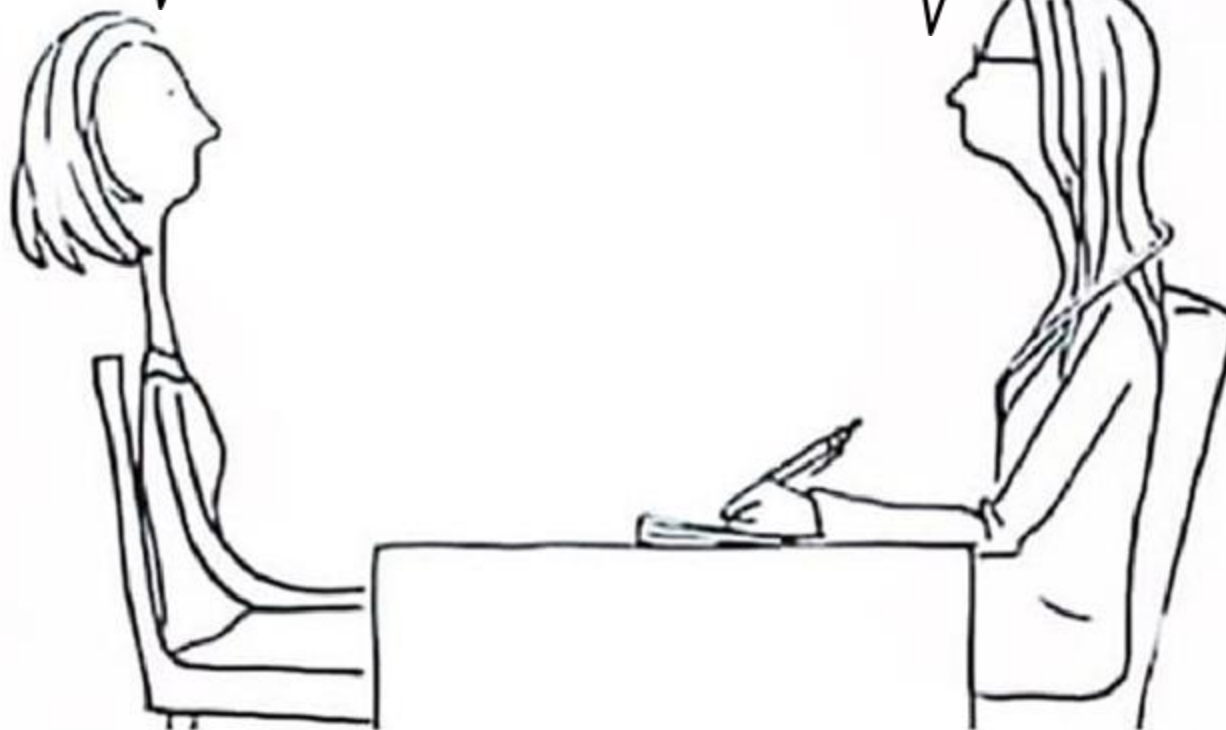
TERAPIAS INTEGRATIVAS E SAÚDE MENTAL





Quero melhorar, nutri!
O que posso tomar?

DECISÕES.



CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



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



Apassionados
por Nutrição





Imersão em SII e seus diagnósticos diferenciais:

Mergulhe com a gente em 2 dias de experiência e prática clínica em Síndrome do Intestino Irritável e desordens que imitam a Síndrome do Intestino Irritável.

Prepare-se para alavancar seus resultados na prática clínica.

**Nos dias
16 e 17 de Agosto
no Rio de Janeiro.**





CONGRESSO
INTERNACIONAL
**NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA**



FREE FROM
FOOD & SUPPLEMENT
SOUTH AMERICA

AMSTERDÃ BANGKOK DUBAI SÃO PAULO

OBRIGADA!

VANIA MATTOSO

@vaniamattosonutri

@mentoria.vaniamattoso

@clinicadointestinoscursos

