

ASPECTOS NUTRICIONAIS NA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL

Cláudia Fernanda Amais MARCON*
Livia Fazzio SANCHES**
Rosana Mara Rulli ABBUD***

RESUMO

INTRODUÇÃO: A primeira relação com a Síndrome Pré-Menstrual (SPM) foi feita por Hipócrates, em seguida, o ginecologista Robert Frank analisou que os sinais presentes anteriormente à menstruação não eram comuns após o início do ciclo menstrual. Em 1897 a mesma foi definida como Distúrbio disfórico da fase lútea tardia pela Associação Psiquiátrica Americana. A SPM afeta um grande número de mulheres em todo o mundo, segundo o Ministério da Saúde cerca de 70% das mulheres sofrem com os sintomas. **OBJETIVO:** O estudo teve como objetivo informar sobre as formas de combater os sintomas apresentados durante a SPM e o auxílio da nutrição neste período. **METODOLOGIA:** O trabalho foi baseado em pesquisas que indicavam o que poderia causar a SPM, os sintomas que são presentes neste período e os fatores que podem influenciar e ajudar na melhora do quadro. A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste trabalho pautou-se em pesquisas bibliográficas como fontes de consultas foram eleitos livros e periódicos provenientes de base de dados SCIELO. **RESULTADO:** A SPM reflete na vida social da mulher causando vários desconfortos como irritabilidade, cefaléia, depressão, alterações no humor e compulsão por alimentos ricos em carboidratos. As causas não foram determinadas até o momento, porém podem estar associadas ao desequilíbrio hormonal, excesso de estrogênio, hiperprolactinemia entre outros. Ainda não há um tratamento capaz de eliminar todos os sintomas. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que uma dieta rica em cálcio, magnésio, vitamina D, triptofano e baixo teor de sódio, cafeína, álcool e fumo, podem contribuir para o controle de quadro clínico da SPM. Assim demonstrando a importância do papel do profissional nutricionista diante da oferta de novos alimentos e da necessidade da mulher que sofre com a síndrome em se conscientizar das práticas saudáveis e sua inclusão no dia a dia

Palavras-chave: Hormônios. Comportamento alimentar. Síndrome Pré-menstrual.

* claudiafernanda72@hotmail.com

** livia_sfs@hotmail.com

*** rosana.rulli@hotmail.com