Estilo Saúde

Edição especial para as mulheres

Ano VII- edição 1

Março 2008

Nesta edição:

O que as mulheres querem saber?	1
TPM e alimentação	1
Alimentos com magnésio, vitamina B6 e cálcio	2
Menopausa	3
Fitohormônios	3
Linhaça e lignanas	3
Câncer de mama - é possível prevenir?	4

Boletim editado pelo

Centro Ecológico

Núcleo Litoral Norte

(51) 3664 - 0220

CENTRO ECOLÓGICO
Ipê - Serra Litoral Norte
Assessoria e Formação em Agricultura Ecológica

www.centroecologico.org.br

Alimentação:o que as mulheres querem saber?

Alguns alimentos podem amenizar o desconforto da TPM? Atenuar os sintomas da menopausa? Desde a décadas de 1980 e 1990, a medicina preventiva e os profissionais de nutrição estão cada vez mais atentos às propriedades dos alimentos e seus efeitos sobre a saúde e disposição, principalmente das mulheres. Nesta edição, Estilo Saúde tenta abordar e esclarecer esse assunto sobre o qual as consumidoras tanto questionam. Afinal, enquanto é preciso mesmo ser MUITO cautelosa em relação a medicamentos, uma alimentação equilibrada nunca fez mal a ninguém!!!

Driblando a TPM através da alimentação

A mídia e nossa própria cultura tendem a cultuar este ou aquele alimento como uma panacéia. Precisamos contudo, ter consciência de que não existem alimentos milagrosos isoladamente. Existem dietas boas, equilibradas, **diversificadas**, em que o consumo de um determinado produto vai ser potencializado por um conjunto de bons hábitos alimentares. Mas antes de falar sobre alimentação, tentamos entender os processos hormonais dentro de nós e o que são:

Estrogênios - os estrogênios são vários hormônios diferentes chamados estradiol, estriol e estrona, com funções idênticas e estruturas químicas semelhantes. Por isso são considerados um único hormônio. Depois da menstruação, o nível de estrógenos aumenta para cobrir o endométrio (revestimento interno do útero) e esperar a chegada de um óvulo. A resposta do cérebro aos estrógenos é necessária para a produção de serotonina, queé responsável, entre outras coisas, pela regulação do nosso humor.

Progesterona - A progesterona é o hormônio da gestação. À medida em que o mês avança, lá pelo décimo sexto, décimo sétimo dia do ciclo, é este hormônio que entra ação, tornando ainda mais espesso o endométrio para receber o óvulo fecundado. Quando a fecundação não acontece, o corpo pára de liberar estes hormônios e começam os principais sintomas da tensão pré-menstrual que variam de mulher para mulher. O aumento dos níveis de progesterona inibe a produção de dopamina e serotonina.

Uma alimentação equilibrada, com porções de carboidratos complexos consumidas ao longo do dia, aumenta os níveis de triptofano - aminoácido precursor da serotonina.

As quantidades de cereais, grãos e pães integrais, assim como de batatas (os carboidratos complexos) devem ser adequadas ao metabolismo e estilo de vida de cada mulher. Além disso, consumir alimentos ricos em magnésio, em vitamina B6 e em cálcio ajuda a melhorar os sintomas da TPM. A grande maioria pode achar até difícil seguir uma dieta mais controlada, mas os especialistas garantem que os benefícios realmente compensam o esforço.

Consumir alimentos frescos ecológicos - sem aditivos sintéticos , é um jeito simples, mas eficiente, de reduzir a exposição a substâncias potencialmente prejudiciais a nossa saúde.

Alimentos ricos em magnésio

O magnésio age como um tranqüilizante natural, protege contra infecções, cálculos renais e câncer. É importante para a formação dos ossos, dentes e cabelos. Frutas secas, verduras, mel e nozes são boas fontes de deste mineral.

Alimentos ricos em vitamina B6 - Piridoxina

Analgésico e calmante natural, age sobre o sistema nervoso, atenua a retenção de líquidos, melhora a qualidade do sono e é boa para pele. Banana, repolho, laranja, grãos germinados (brotos), gérmen de trigo e levedo oferecem boas quantidades de vitamina B6.

Banana tem vitamina B6 - essencial para seu bem-estar.

Banana ecológica: sem venenos, com mais sabor.

Alimentos ricos em cálcio

Desintoxicante, calmante natural, importante para ossos, dentes e para a resistência em geral. São ricos em cálcio:Gergelim, grãos, amêndoas, laticínos, repolho e algas.

Menopausa

Nesta fase, os ovários param de funcionar e a produção de hormônios diminui. O estrogênio não desaparece, sua produção é apenas reduzida para uns 40 ou 50 por cento do que era antes. É a falta de estrogênio a causa as ondas de calor nas mulheres na menopausa. Irritação, depressão, baixa auto -estima e outros sentimentos nada agradáveis também estão relacionados à baixa nos níveis de estrogênio. Mas, de acordo com o médico John Lee*(leia parte de um artigo dele na contracapa), é imprescindível ter um equilíbrio entre os estrógenos e a progesterona.

Fitohormônios - diversificando os alimentos

O consumo de alimentos com fitohormônios (Substâncias com moléculas semelhantes aos hormônios produzidos naturalmente no organismo) seriam capazes de atenuar e sintomas da menopausa e TPM. Os fitohormônios são obtidos a partir de vegetais. Inhame, linhaça lentilha, feijões, broto de alfafa, entre outros. Soja também, especialmente as versões bem processadas e fermentadas, tipo missô e tofu.
Mas alguns nutricionistas consideram que existe um certo exagero no consumo desta oleaginosa, uma vez que ela já está presente na grande maioria dos alimentos industrializados.

Duas colheres de sopa de linhaça triturada por dia é a quantidade normalmente recomendada pelas nutricionistas.

Linhaça e lignanas

Lignanas: São compostos encontrados na parede celular de vegetais, especialmente grãos integrais, legumes e sementes como a linhaça.

Este composto é convertido em estrogênio pelas bactérias do intestino.

A linhaça é a fonte mais rica de precursores de lignana e fonte excelente dos ácidos graxos essenciais ômega três. Na revista Saúde é Vital de janeiro deste ano, foi publicado que a linhaça é capaz de barrar a metástase em pacientes com câncer de mama, além de diminuir o risco de outros tumores, como de cólon e de próstata. Faz bem para o coração e para regulariza o trânsito intestinal.
O consumo de linhaça complementa uma alimentação balanceada.

Amendoim tem boas doses de vitamina E e gorduras boas. Dez unidades têm 60 calorias. Frutas secas, sementes e oleaginosas são ótimos para nossa saúde.

Câncer de mama - é possível prevenir?

Não há dúvida de que você pode reduzir significativamente o risco dessas doenças ao ingerir alimentos integrais, fazer exercícios moderados e regulares, manter um peso saudável e gerenciar o estresse de forma eficaz. Essa mesma abordagem também ajuda a reduzir o risco de câncer da mama por criar uma melhor saúde geral. Os fatores que determinam quais mulheres terão câncer de mama e quais não terão incluem todas as soluções práticas e de bom senso acima citadas. Sim, todos nós conhecemos uma maluca por alimentos saudáveis que contraiu câncer da mama, mas**nem mesmo todo o tofu e legumes do mundo talvez possa compensar o devastador insulto causado aos tecidos da mama, como os anos de predominância estrogênica e a intensa exposição aos pesticidas ou solventes**. Por outro lado, elas podem fazer diferença, dependendo da sua genética e de uma dúzia de outros fatores. Não existe uma única fórmula certa para prevenir o câncer de mama em todas as mulheres. O caminho para a prevenção do câncer da mama é estar consciente de todos os vários fatores que causam a doença e evitálas o máximo possível, estando ao mesmo tempo consciente do que desencoraja o crescimento do câncer nos tecidos do seio, e promover esse estilo de vida. Texto extraído do capítulo I - do livro do *Dr. John Lee*: "What your doctor may not tell you about breast cancer" (O que o seu médico pode não ter lhe falado sobre câncer de mama)*original no site do autor, Dr. John R. Lee, em http://www.johnleemd.net/books/breast_cancer_chp1.html *Médico norte-americano, o Dr. John Lee (1929-2003), escreveu diversos livros sobre o uso da progesterona natural para mulheres na menopausa e sobre o que ele chamava de a indústria do câncer de mama.

Onde comprar alimentos naturais sem agrotóxicos

Feiras Ecológicas e Cooperativas do Núcleo Litoral Solidário da Rede Ecovida de Agroecologia

Banca do Grupo de Mulheres Ecologistas do Morro do Forno - Morrinhos do Sul (RS) - sextas à tarde

Feira Ecológica Lagoa do Violão - Torres (RS) - sábados das 7h às 12h no estacionamento do ginásio

Coopet - Três Cachoeiras (RS) - José Rolim de Matos - Fone (51) 3667 - 2847

EcoTorres - Torres (RS) - José Bonifácio 107 - Fone (51) 3664 - 5375

Viver Mais Alimentos Saudáveis - Araranguá (SC) - XV de Novembro 1795 - Fone (48) 3522 - 0644