



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

FITOESTRÓGENOS: UMA ALTERNATIVA TERAPÊUTICA PARA AMENIZAR OS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

MACÊDO, P. S.; COSTA, J. D. S.; SILVA, M. F. M.

Universidade Federal de Campina Grande – polyana_macedo15@hotmail.com

Universidade Federal de Campina Grande – janainadayana@hotmail.com

Universidade Federal de Campina Grande – mariafatimamoreira79@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O climatério é o período da vida da mulher caracterizado pela diminuição da função ovariana e da produção de hormônios estrógenos; conseqüentemente, nesse período modificações em vários tecidos ocorrem como resultado desse processo. Os fitoestrógenos são substâncias naturais que apresentam semelhanças com os estrógenos endógenos, com maior capacidade de interagir diretamente com os receptores betaestrogênicos, conferindo melhor relação risco-benefício no seu uso terapêutico. **OBJETIVO:** Mostrar a importância dos fitoestrógenos, como terapia complementar, no alívio dos sintomas do climatério. **METODOLOGIA:** Para o embasamento teórico, consultamos artigos científicos oriundos da base de dados LILACS e SCIELO, sendo utilizado um total de oito artigos, compreendendo os anos de 2005 a 2012. **RESULTADOS:** A síndrome climatérica se caracteriza por uma variedade de sintomas e, dentre eles, se destacam as alterações vasomotoras, fogachos, suor noturno, palpitações, cefaléias e, em longo prazo, doenças cardiovasculares, osteoporose e alterações urogenitais, além de sintomas psicológicos como depressão, irritabilidade, fadiga e perda da libido, todos provenientes das alterações hormonais do ciclo menstrual. Estudos demonstram que uma das alternativas atuais para minimizar os efeitos oriundos



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

deste estado fisiológico é o consumo de alimentos fonte de fitoestrógenos, que são isoflavonas pertencentes à família dos polifenóis, que apresentam estrutura química e atividade semelhante aos estrógenos humanos. Estão amplamente distribuídos nas leguminosas, principalmente na soja, que tem como fitoativos de ação mais significativa a genisteína e a daidzeína, subtipos de isoflavonóides, sendo responsável por ações semelhantes às do estrogênio, como: redução do colesterol, indução da formação óssea, proteção da parede dos vasos sanguíneos e efeito protetor contra o câncer de mama e endométrio. O interesse pelas isoflavonas da soja, especialmente *Glycine max* L., surgiu a partir da observação da ausência de calor em mulheres asiáticas, as quais apresentam um elevado consumo do grão de soja e seus produtos. Contudo, há poucos estudos clínicos a respeito dos efeitos dos fitoestrógenos sobre os sintomas do climatério, porém, visto os benefícios, já comprovados cientificamente, trazidos pelas isoflavonas à saúde humana, indica-se o consumo deste composto, através dos produtos derivados da soja, por exemplo, como terapia complementar e paralela à TRH (Terapia de Reposição Hormonal).

CONCLUSÃO: Observa-se, a partir destas informações, que as mulheres podem se beneficiar com certo alívio dos sintomas do climatério através de modificações dietéticas, porém enquanto não forem apresentados resultados conclusivos acerca do uso da isoflavona como terapia, verifica-se que esta não deve ser indicada como substituta da terapia de reposição hormonal, mas sim como uma terapia complementar a esta, sendo necessário também uma mudança de estilo de vida, tais como parar de fumar e de beber bebidas alcoólicas, saber lidar melhor com situações de estresse e aumentar as atividades físicas, para que assim se obtenha um melhor resultado terapêutico.

Palavras chaves: Fitoestrógenos, climatério, isoflavonóides.