RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 19 de Junho de 2025

Alimentação e equilíbrio hormonal

GIOVANA FORTUNATO

Giovana Fortunato

No dia 31 de março, celebraremos o Dia da Saúde e Nutrição, uma oportunidade ímpar para aprofundarmos a discussão e a avaliação das práticas alimentares. Neste contexto, destacam-se iniciativas como a redução do consumo de sal e açúcar no ambiente doméstico, bem como mudanças na rotulagem de alimentos.

A relação da alimentação saudável com a saúde é conhecida há muito tempo, já dizia Hipócrates, o sábio médico da Grécia antiga: “Dos alimentos farás a sua medicina”. Apesar da relação da alimentação com a saúde não ser novidade, temos que sempre nos lembrar desta relação, pois assim, ficamos mais motivados para melhorar cada vez mais os nossos hábitos alimentares melhorando a nossa saúde e bem-estar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, recomenda que os governos elaborem e atualizem regularmente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em consideração mudanças nos padrões alimentares, nas condições de saúde da população e nos avanços científicos. Os hormônios desempenham um papel fundamental na regulação de várias funções do corpo, incluindo o metabolismo, crescimento, reprodução e resposta ao estresse.

Uma alimentação balanceada e nutritiva pode ter um papel fundamental na regulação hormonal e na promoção de uma vida mais longa e saudável. Há necessidade de equilíbrio nos macronutrientes como proteínas, carboidratos e gorduras. Entre os micronutrientes, salientamos o iodo, que é importante na síntese de hormônios tireoidianos. O excesso de carboidratos e gorduras, tem impacto no peso e no metabolismo, levando ao excesso de insulina, o que afeta a saúde reprodutiva e aumenta o risco de desenvolvimento de diabetes mellitus.

A saúde nutricional desempenha um papel crucial na saúde reprodutiva feminina, influenciando o equilíbrio hormonal. Um sincronismo adequado entre diversos hormônios é essencial para a atividade ovariana e um ciclo menstrual regular, além de ser vital para a fertilidade e a saúde reprodutiva das mulheres.

Quando há excessos na alimentação, com aumento das calorias, pode ocorrer ganho de peso e o surgimento de fatores que interferem nos hormônios, especialmente na função ovariana, dificultando a ovulação e a produção de progesterona. Isso pode impactar negativamente na saúde reprodutiva. A alimentação não saudável é um dos principais riscos globais para a saúde, contribuindo no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como: diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer.

Além disso, uma alimentação rica em gorduras, açúcares e ultraprocessados, junto a falta de exercícios, auxilia no desenvolvimento do sedentarismo e em desconfortos físicos. A alimentação não saudável é um dos principais riscos globais para a saúde, contribuindo no desenvolvimento de doenças crônicas não

transmissíveis, como: diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer.

Além disso, uma alimentação rica em gorduras, açúcares e ultraprocessados, junto a falta de exercícios, auxilia no desenvolvimento do sedentarismo e em desconfortos físicos. Não se descuide.

Giovana Fortunato *é ginecologista e obstetra.*