

Nutrição Feminina: Cuidados essenciais em cada fase da vida

Uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades específicas do corpo feminino pode contribuir para a prevenção de doenças e para o bem-estar das mulheres¹. Conheça alguns nutrientes indispensáveis para cada um desses ciclos.



INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Até os 6 meses de vida, é recomendável o aleitamento materno exclusivo. Já durante a infância, é importante considerar todos os grupos alimentares no cardápio.¹

Dos 10 aos 19 anos, aconselha-se uma dieta rica em nutrientes que forneçam a energia necessária para as atividades diárias e as mudanças fisiológicas¹, como:

- ✓ Vitaminas (A, C, D, B)¹
- ✓ Minerais (cálcio, ferro, zinco)¹
- ✓ Proteínas, carboidratos e gorduras¹.



IDADE ADULTA

Na idade adulta, cada fase da vida da mulher demanda diferentes tipos de cuidados nutricionais.

- **Idade reprodutiva:** Uma ingestão calórica adequada tem grande influência na fertilidade feminina. Deve-se consumir nutrientes como ácido fólico, vitamina D, vitaminas do complexo B, ferro, ômega-3, vitamina E, zinco e selênio, além de evitar alimentos à base de soja, bebidas alcoólicas e controlar a ingestão de cafeína.¹
- **Cuidados especiais na gravidez:** Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam significativamente para apoiar a saúde da mãe e o desenvolvimento do bebê. Nutrientes como ácido fólico, ferro e cálcio são fundamentais na prevenção de deficiências nutricionais e complicações para a gestante e o feto.¹
- **Alívio de sintomas na menopausa:** Durante o climatério e a menopausa, a nutrição pode ajudar a aliviar sintomas e manter a saúde geral. Mudanças hormonais podem afetar os ossos e aumentar o risco de doenças cardiovasculares.² Por isso, é indispensável o consumo de vitamina D e cálcio, além de:
 - ✓ controlar a ingestão calórica;
 - ✓ evitar bebidas alcoólicas, sal e açúcar em excesso;
 - ✓ consumir alimentos ricos em gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas;
 - ✓ aumentar o consumo de fibras alimentares.



TERCEIRA IDADE

A partir da terceira idade, além do cuidado com a saúde em geral, é importante manter uma nutrição adequada para a prevenção de doenças crônicas. Não deixe de considerar uma dieta rica em **frutas, vegetais, leguminosas, grãos integrais, nozes ou sementes, peixes, carnes magras, aves e laticínios líquidos com baixo teor de gordura**.³



Pós-pandemia: um cuidado especial à nutrição da mulher

Entre as sequelas conhecidas da COVID-19, a queda de cabelo é uma queixa comum entre as mulheres.⁴

Além de atuar na prevenção, o consumo de nutrientes essenciais - como vitaminas e minerais, zinco, cobre e selênio -, pode ajudar a minimizar os danos e auxiliar na recuperação capilar.⁵

Atualmente, há suplementos que oferecem cuidados completos para a pele, unha e cabelo em uma única dose diária e podem ser grandes aliados no manejo nutricional para pacientes com tais queixas.⁶



Sempre consulte seu médico e nutricionista antes de iniciar qualquer suplementação.

Referências:

1. Fiocruz. Alimentação e saúde da mulher nas fases da vida. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/alimentacao-e-saude-da-mulher-nas-fases-da-vida>
2. Carvalho, Verônica & Lacerda, Vilma & Maynard, Dayanne. (2023). A promoção da saúde da mulher na senescência - Terapêutica nutricional. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/371922696_A_promocao_da_saude_da_mulher_na_senescencia_-_Terapeutica_nutricional
3. Shlisky, Julie et al. "Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease." *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.) vol. 8,1 17-26. 17 Jan. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5227979/>
4. Yusuke Miyazato, Shinichiro Morioka, Shinya Tsuzuki, et al. Prolonged and Late-Onset Symptoms of Coronavirus Disease 2019, *Open Forum Infectious Diseases*, Volume 7, Issue 11, November 2020
5. Kinoshita-Ise, Misaki et al. "Recent Advances in Understanding of the Etiopathogenesis, Diagnosis, and Management of Hair Loss Diseases." *Journal of clinical medicine* vol. 12,9 3259. 3 May. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10179687/>
6. Momenta Farma. Folheto do produto Quelatus Mulher. Disponível em: <https://momentafarma.com.br/produtos/lyer/patient/pt/lyer-quelatus-mulher.pdf>