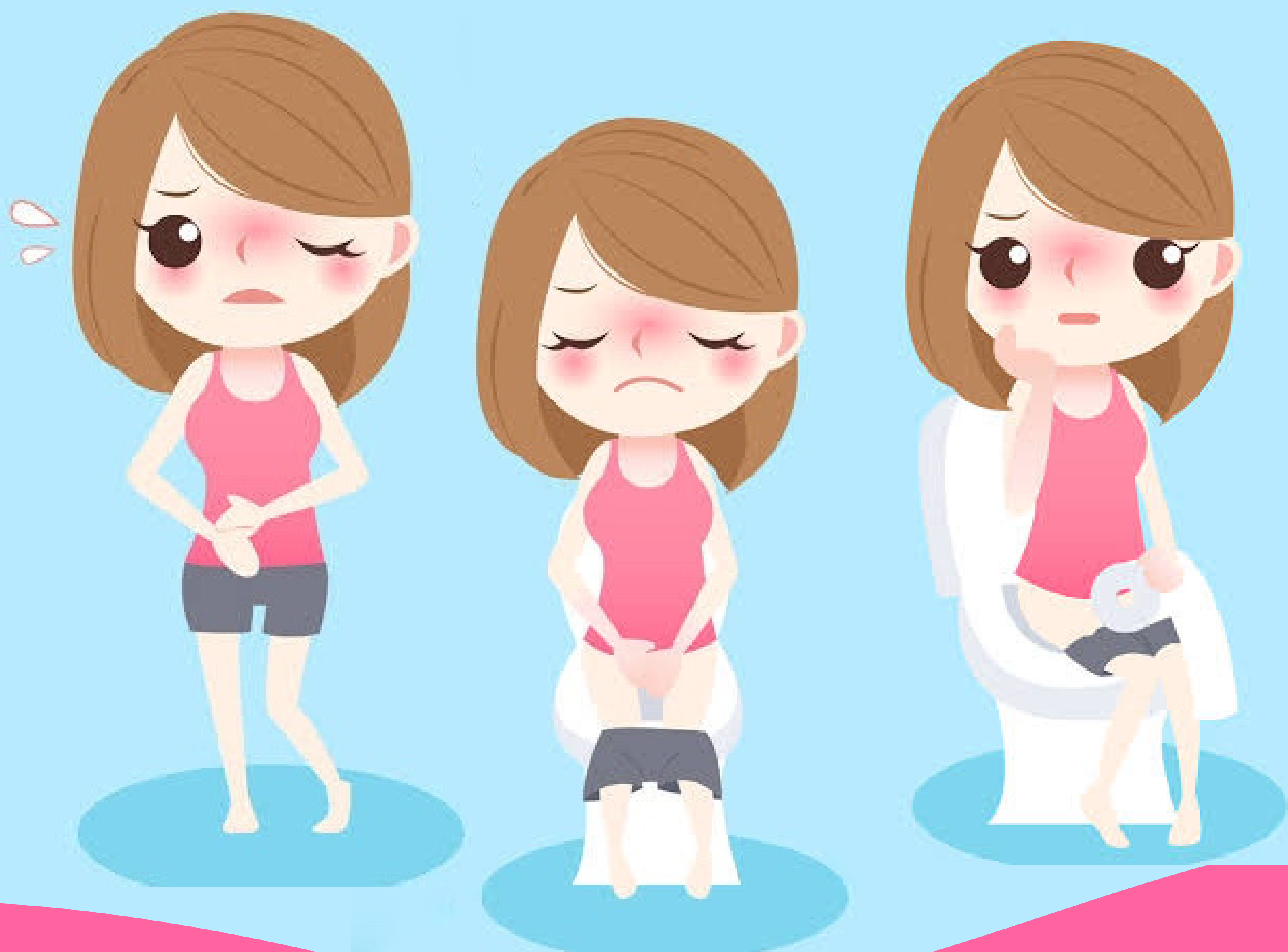




MANUAL DO PERÍODO MENSTRUAL

E Alimentação

Marissel Rios
Health Coach

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar e a minha família por serem pilares essenciais na minha vida.

Agradeço a cada paciente e admiradores do meu trabalho pela confiança.

Agradeço a Carol sempre pela assistência e revisão com os materiais.

E a coisa mais importante que eu tenho pra te dizer: NUNCA DESISTA.
Eu nunca desisti e ninguém deveria.

Se quiser muito uma coisa, você vai conseguir, você vai ter que dar duro, não vai ser fácil, mas se você quer muito, faça o necessário pra chegar lá.

Marissol Rios

PERÍODO MENSTRUAL E Alimentação

Marissol Rios
Health Coach

ÍNDICE

1. Alimentação e período menstrual
2. Seleção dos alimentos
3. Desejos alimentares
4. Ciclo menstrual e o consumo de alimentos
5. Alimentação e TPM
6. O que comer em cada fase
7. Ômega 3
8. Vegetais
9. Plantas medicinais
10. Ciclo intenso
11. Alimentos que reduzem os sintomas menstruais
12. Fim
13. Sobre mim

PERÍODO MENSTRUAL

E alimentação

Marissol Rios
Health Coach

ALIMENTAÇÃO E PERÍODO MENSTRUAL

A escolha dos alimentos que consumimos é resultado de uma relação entre fatores hormonais, fisiológicos, psicológicos e culturais. O aumento do apetite ou a preferência por certos alimentos em determinados momentos do ciclo menstrual podem ser explicados a partir das flutuações hormonais; deste modo, ser consciente desta relação pode influenciar na melhor seleção de alimentos para consumo.



Os desejos e anseios alimentares são mais frequentes na fase lútea, antes do início da menstruação, e são menos comuns na fase folicular, depois do começo da menstruação e antes da ovulação. As pessoas com TPM podem sentir desejos mais intensos por alimentos doces ou gordurosos.

SELEÇÃO DOS ALIMENTOS

A seleção adequada de alimentos pode ajudar na diminuição de alguns sintomas pré-menstruais e, inclusive, melhorar a saúde menstrual. Por isso é necessário compreender como ocorrem as flutuações hormonais e sua relação com a ingestão de alimentos.

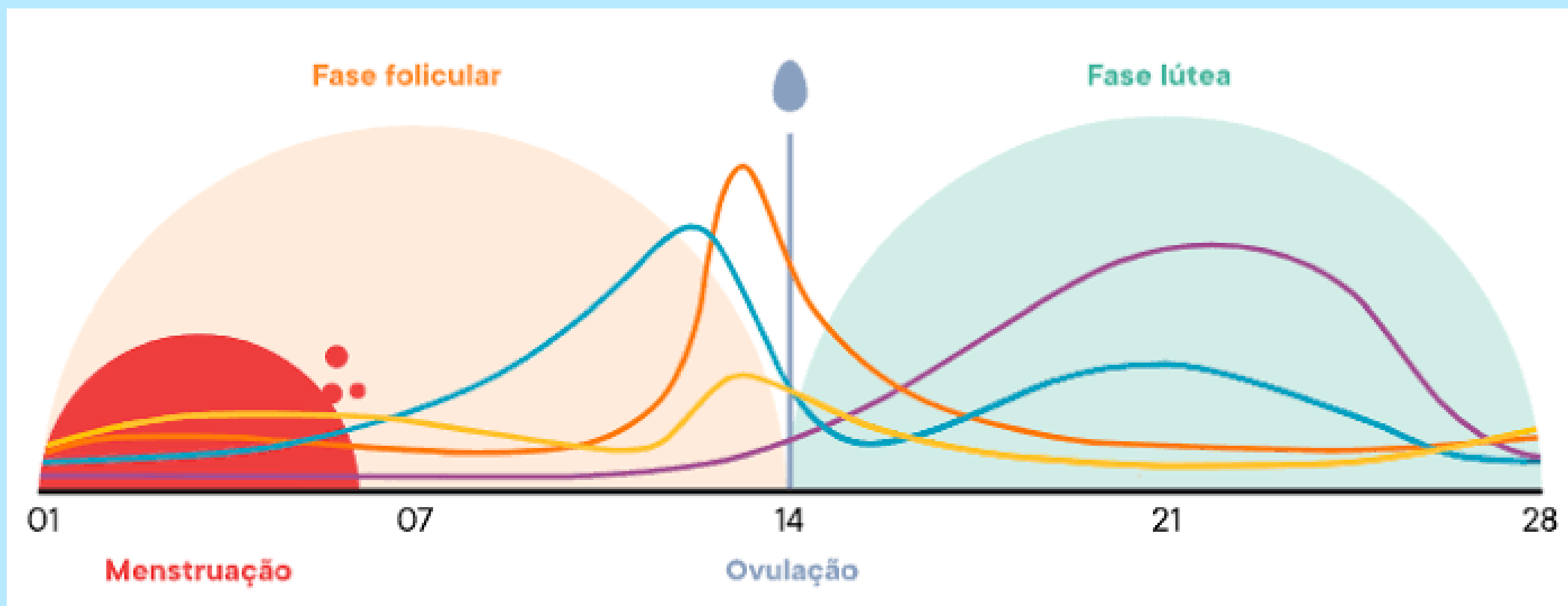


DESEJOS

Os desejos são mudanças no apetite: surgem como uma ânsia (difícil de conter) em ingerir certo tipo de comida, como doces e alimentos ricos em gorduras. Naturalmente, há diferenças entre ter um desejo e sentir fome. Nós sentimos os desejos por certos alimentos com muita intensidade, enquanto que ao termos fome não pensamos muito se queremos algum alimento em especial.



CICLO MENSTRUAL E O CONSUMO DE ALIMENTOS



Quando falamos sobre o consumo de alimentos durante o ciclo menstrual, sabemos que durante a fase lútea (a fase logo depois da ovulação e antes do início da menstruação) há uma ingestão maior de alimentos energéticos do que na fase folicular (a fase que vai do início da menstruação até antes da ovulação), e isso pode ser relacionado com os baixos níveis de estrogênio e serotonina, além de complexos mecanismos neuroquímicos. As percepções de cheiro e sabor dos alimentos podem mudar, além da preferência por doces.

Durante a ovulação ocorre uma ingestão menor de energia e durante a fase lútea há uma ingestão maior de energia, a chamada hiperfagia lútea: um aumento exagerado do apetite. Nesta fase aumenta o desejo por alimentos doces e gordurosos. Para compreender essa dinâmica é necessário correlacionar as flutuações dos hormônios produzidos pelos ovários (estrogênio e progesterona) com outras flutuações hormonais que regulam a nossa alimentação.

Existe também uma diminuição da ingestão de alimentos e um aumento do estradiol perto da janela de fertilidade, ou seja, perto da ovulação. Já na fase lútea, aumenta a progesterona e o consumo de alimentos.

ALIMENTAÇÃO E TPM

As pessoas com TPM podem experimentar maior intensidade no apetite durante a fase pré-menstrual.

A serotonina é um neurotransmissor, um composto químico que transmite informação de um neurônio a outro em processos relacionados ao apetite, ao sono, a níveis de ansiedade e ânimo; comumente associado ao bem-estar e à felicidade, por isso tem grande papel no controle do desejo de alimentos.

Sabemos que na fase pré-menstrual há maiores desejos de alimentos ricos em carboidratos e que se manifestam sintomas de depressão, o que é associado a uma baixa atividade de serotonina. Os desejos podem ser um mecanismo de adaptação ante à falta de serotonina, posto que o consumo de carboidratos aumenta a presença do hormônio no cérebro.



O QUE COMER EM CADA FASE

Dependendo da fase do ciclo em que estejamos, é melhor dar preferência a determinados alimentos, já que estes podem ter efeitos positivos sobre alguns sintomas pré-menstruais.



A primeira semana (dia 1 a 5) é acompanhada pela menstruação e todos os hormônios. É provável que cólica, inchaço, sensibilidade mamária e fadiga geral sejam experimentadas durante esta fase. Durante este estágio, mais cansaço e sensibilidade à dor podem ocorrer. Portanto, consumir alimentos ricos em ômega – 3 e potássio, que têm anti – inflamatório, pode ajudar a reduzir cólicas uterinas.

A fase folicular ou pré-ovulatória é o segundo estágio do ciclo, exatamente quando o período termina. Durante esses dias, os níveis de estrogênio e testosterona aumentam consideravelmente, fornecendo energia e agilidade. Nesta fase, nosso corpo tem maior resistência à insulina, podendo aumentar um pouco o consumo de carboidratos .

2 FASE OVULATÓRIA



Na ovulação há uma queda no estrogênio e na testosterona, e um aumento na progesterona, caso o óvulo recém-liberado seja fertilizado, a fim de preparar o corpo para a gravidez. Além disso, esse hormônio também faz com que o útero produza o endométrio, o revestimento espesso do útero que, se não estiver grávida, será expelido pela menstruação. Nesta fase, você pode sentir sonolência e perda de energia. É aqui que você precisa de alimentos que regulam e naturalmente aumentam a progesterona, como legumes, nozes e grãos integrais. Além disso, é necessário aumentar o consumo de ferro para preencher as reservas.

3 FASE LÚTEA



Na fase lútea, o estrogênio e a progesterona despencam. O endométrio está prestes a ser eliminado para iniciar um novo ciclo e os níveis de serotonina começam a cair, causando alterações de humor, tristeza e irritabilidade. É importante consumir alimentos ricos em fibras e triptofano (aminoácido que naturalmente regula a serotonina) e incorporar frutas e legumes frescos, ajudará a lidar melhor com os sintomas que ocorrem nessa fase.



Temos ótimos efeitos dos ácidos graxos ômega-3 no tratamento da TPM, desde redução dos sintomas psiquiátricos da TPM como depressão, ansiedade e falta de concentração, e outros sintomas físicos como inchaços e sensibilidades nos seios.

O Ômega-3 pode servir para diminuir os sintomas que se manifestam antes do início da menstruação. Ele se encontra em alimentos como:

- Peixes, como salmão, atum, arenques e sardinhas.
- Algumas nozes e sementes, como a linhaça e chia

VEGETAIS

Um estudo acompanhou mulheres que tinham uma dieta rica em vegetais e a conclusão foi de que houve aumento da globulina, uma molécula que participa no transporte de hormônios sexuais através do sangue, e houve diminuição dos sintomas pré menstruais. Este tipo de dieta pode ter como benefício menos sintomas pré-menstruais na fase lútea.



PLANTAS MEDICINAIS

É conhecido o uso de plantas medicinais para alívio da dor menstrual, sendo camomila e gengibre os exemplos mais conhecidos. Os componentes da camomila têm propriedades antiinflamatórias, antiespasmódicas e calmantes, que são úteis para os alívios de sintomas pré-menstruais. Outra planta medicinal que pode ser útil para o alívio das cólicas menstruais é o gengibre. Um estudo afirma que o gengibre pode ser tão efetivo quanto analgésico devido às suas prováveis propriedades contra a dor e inflamações.



CICLO INTENSO



Para as mulheres que menstruam e que têm ciclos intensos ou de longa duração recomenda-se o consumo de alimentos com bastante ferro, que ajuda a evitar a anemia e o cansaço. O ferro pode ser encontrado nos seguintes alimentos:

- Verduras verdes (como espinafre) e nozes
- Legumes (feijões brancos e coloridos, lentilhas e ervilhas verdes)
- Cereais de café da manhã e pães fortalecidos com ferro
- Carnes magras (brancas), frutos do mar e aves

ALIMENTOS QUE REDUZEM OS SINTOMAS MENSTRUAIS

FOLHAS VERDES

Coma folhas verdes escuras como couve, agrião, rúcula, espinafre, entre outras. As folhas verdes escuras são ricas em vitaminas A, C, K, folato e vitaminas do complexo B, minerais, cálcio, ferro, fitoquímicos e fibras essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. As folhas verdes são ricas em fibras que podem aliviar os problemas digestivos associados ao ciclo menstrual. E a vitamina A presente nessas folhas combate a pele seca e a acne hormonal advindas do período menstrual!

ABACATE

Gorduras saudáveis aliviam os sintomas da TPM. Um estudo recente do Journal of Reproductive Health mostrou que mulheres que consomem ácidos graxos, incluindo o ácido oleico e a vitamina E presentes nos abacates, tem os sintomas da TPM significativamente reduzidos!

CASTANHAS E SEMENTES DE CHIA

Se seu ciclo menstrual te deixa triste, adicione uma dose de Omega-3. Esses pequenos ácidos graxos são poderosos para melhorar o seu humor. Castanhas, nozes e sementes de Chia são ótimas fontes para te deixar feliz durante todo o ciclo menstrual!

SEMENTES DE ABÓBORA

Se as dores de cabeça costumam te acompanhar antes e durante o seu ciclo menstrual, o magnésio pode ajudar. Este nutriente ajuda a relaxar os vasos sanguíneos, o que alivia as dores de cabeça!

FRUTAS

Maça, pêra, melão e frutas vermelhas são ótimas opções para substituir o açúcar durante os períodos em que queremos comer um doce. Elas contêm todos os macro e micronutrientes para ajudar a combater as fraquezas do período menstrual.

ALIMENTOS PARA EVITAR



Evite consumir doses elevadas de açúcar e sal durante a menstruação. Calorias vazias como os doces e salgados industrializados não são nutritivos e os altos níveis de açúcares e sódio presentes neles aumentam a sensação de inchaço neste período. Se você estiver se sentindo triste fique longe de bebidas alcoólicas. O álcool atua como um depressivo e pode exacerbar seus sentimentos de tristeza.

FIM



Os alimentos que consumimos podem afetar positiva ou negativamente nosso ciclo menstrual, podem ajudar a aliviar alguns sintomas e também pode exacerbá-los. Esta é uma relação bastante complexa, já que também são fatores a serem levados em conta o contexto cultural e nossos antecedentes médicos. No entanto, uma alimentação saudável e equilibrada terá efeitos não apenas em nossa saúde menstrual, mas também em nosso bem-estar de modo geral.

Sobre mim



Marissol Rios é Health Coach, atleta profissional de fisiculturismo, formada em Psicologia, Teologia e Nutrição, especialista em obesidade e hipertrofia. Hoje trabalha para ajudar a inúmeras pessoas na mudança corporal e melhoria da qualidade de vida.

Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo – formou-se em ballet ainda jovem, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária.

Resultado: engordou mais de 30 quilos. Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e corrida de rua, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos.

Com a história de superação e vitórias, Marissol Rios espera servir de motivação para que outras pessoas mudem o rumo de suas vidas e procurem ajuda para enfrentar a obesidade, ganhar massa muscular, para levar uma vida mais saudável ou melhorar o desempenho esportivo.



CONSULTORIA

- Atendimento personalizado
- Avaliação física
- Planejamento alimentar individualizado
- Reeducação Alimentar
- Avaliação de perfil metabólico
- Teste de sensibilidades alimentares (IGGs) quando necessário
- Preparação de atletas
- Emagrecimento
- Hipertrofia
- Doenças metabólicas

Marissol Rios
Health Coach

*Seu corpo é o reflexo da sua alimentação,
Como você gostaria de se ver?*

📞 (11) 94899-2598

✉️ consultoriamarissol@hotmail.com

📍 Rua Pedro Nolasco da Cunha nº 363. Bairro: Jardim Avelino

🌐 www.marissolrios.com.br

Fim