

ANÁLISE DO ESTADO MICRONUTRICIONAL DE MULHERES NO CLIMATÉRIO (APOIO UNIP)

Aluna: Leticia Kitzinger

Orientador: Prof. Dr. Vinícius Cestari do Amaral

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

O climatério é o período de vida em que se inicia a queda da produção dos hormônios femininos. Algumas mulheres chegam nessa fase sem um aconselhamento nutricional adequado, o que pode vir a gerar problemas relacionados ao desequilíbrio do consumo alimentar, como doenças cardiovasculares, obesidade e/ou osteoporose. O estudo objetivou realizar uma análise do estado micronutricional de mulheres no climatério. Este trabalho fez parte de um grupo de projetos que possuem a mesma metodologia, mas que abordaram diferentes aspectos dos resultados. Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paulista (2.089759). O presente estudo foi do tipo transversal retrospectivo, de cunho qualitativo e quantitativo. Foram compilados dados da primeira consulta do prontuário nutricional. A amostra foi composta por 69 mulheres, com idade média de $49,46 \pm 6,61$ anos, peso médio de $74,91 \pm 17,34$ kg, altura média de $158,40 \pm 0,06$ cm e IMC médio de $29,80 \pm 6,55$. Os dados coletados referiram-se ao consumo alimentar, energia e macronutrientes, com ênfase nos diferentes tipos de lipídios, como colesterol, gordura saturada, gordura monoinsaturada e gordura poli-insaturada, bem como os micronutrientes cálcio e vitamina D. Foram também analisados dados antropométricos referentes ao índice de massa corporal (IMC). Após análise dos dados coletados, foi possível observar uma ingestão de vitamina D e cálcio abaixo das quantidades mínimas recomendadas. A ingestão média de vitamina D foi de $2,6 \mu\text{g} \pm 5,58$. Quanto ao cálcio, a média da mesma foi de $656,72 \text{ mg} \pm 681,19$. Observou-se baixa ingestão de vitamina D e cálcio na amostra estudada. A orientação nutricional e a adequação da ingestão desses

micronutrientes na dieta minimizariam os impactos das alterações no período de climatério e menopausa.