

# **AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE MULHERES CLIMATÉRICAS (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Priscilla Kimberly Richetti Pires Cipriano

**Orientadora:** Profa. Dra. Luara Bellinghausen Almeida

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Vergueiro

O climatério é um fenômeno natural que ocorre na vida da mulher, caracterizado pelo término de sua vida reprodutiva, com alterações somáticas e psíquicas características, que se encerram na menopausa. Durante essa fase, as principais alterações que ocorrem no organismo feminino incluem baixa produção hormonal, ganho de peso e modificações na distribuição de tecido adiposo. Se durante esse período a mulher é sedentária e realiza alta ingestão calórica, com baixo gasto energético, tais problemas serão agravados. O presente estudo objetivou realizar uma avaliação nutricional 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). Os resultados evidenciaram que as mulheres climatéricas apresentaram maior ingestão de gorduras saturadas. Esse fato não é benéfico para a saúde, pois evidencia pobre educação alimentar e baixa procura por alternativas mais saudáveis de substituição do consumo destas. O

tipo de gordura presente na dieta é mais importante que a quantidade ingerida (encontra-se em uma faixa de 25 a 30% do Valor Calórico Total – VCT). Mulheres climatéricas devem procurar substituir a gordura saturada por insaturada.