

# **AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE MULHERES CLIMATÉRICAS: CONSUMO DE CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Denise Farage Cardoso

**Orientador:** Prof. Dr. Vinícius Cestari do Amaral

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Vergueiro

Climatério é a fase biológica da vida da mulher em que ocorre a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Cada mulher vivencia essa fase de acordo com seu hábito, estado emocional e presença de doenças. Dentre os possíveis sintomas do climatério estão distúrbios vasomotores, cefaleia, ansiedade, depressão, fadiga, insônia, irritabilidade, diminuição da libido, diminuição de sua capacidade reprodutiva, disfunções do ritmo de sono-vigília e distúrbios nutricionais. O objetivo do presente estudo foi avaliar o estado nutricional e consumo de carboidratos e proteínas de mulheres na fase do 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). A análise de recordatório alimentar de 24 horas mostrou consumo de carboidratos e proteínas acima do recomendado, com aproximadamente  $196,36 \pm 70,92$  (52,68%) de carboidratos e  $74,18 \pm 51,19$  (19,38%) de proteínas. Após análise dos dados coletados, conclui-se que o

consumo de carboidratos e proteínas está acima do recomendado em mulheres climatéricas. Uma má nutrição nessa população pode contribuir para o surgimento de resistência à insulina, hipertensão, doenças crônicas não transmissíveis e osteoporose.