



Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA CÂNDIDA MARQUES
Céd. N.º 2647N





NUTRIADVISOR



MENOPAUSA

Como contornar as alterações hormonais?

BIOIMPEDÂNCIA

Será um bom método para avaliar resultados?

RECEITA

Doce de Caramelo

EDIÇÃO

Março de 2022

Menopausa

Como contornar as alterações hormonais?

“

(...) a gordura vai preferencialmente deixar de se acumular na parte subcutânea da região dos glúteos e coxa e passará a acumular-se na parte visceral.

”



Cândida Marques
Nutricionista

Em Março comemora-se o Dia Internacional da Mulher e uma das importantes fases na vida da mulher é a menopausa.

Clinicamente, a menopausa caracteriza-se pela ausência de menstruação durante um ano e poderá ocorrer a partir dos 45 anos.

QUE RELAÇÃO ENTRE AS ALTERAÇÕES HORMONAIS E O APARECIMENTO DE DOENÇAS?

Durante o período fértil de uma mulher o estrogénio total ronda os 100–250 pg/mL e no período pós menopausa este valor passa a ser cerca de 10 pg/mL.

Esta redução traz como consequência **distúrbios do sono, sintomas vasomotores como suores noturnos e calores, osteoporose, doenças cardiovasculares, cancro ou obesidade.**

Durante a transição para a menopausa vão ocorrer alterações hormonais: os estrogénios diminuem e os androgénios aumentam, o que significa que a gordura vai preferencialmente deixar de se acumular na parte subcutânea da região dos glúteos e coxa e passará a acumular-se na parte visceral.

A excessiva acumulação de gordura a nível visceral promove o aumento do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.



A osteoporose, outra doença muito comum nestas idades pode ser explicada pela diminuição da massa isenta de gordura. É sabido que **a partir dos 30 anos a perda desta fração do peso aumenta a sua taxa a cada dez anos.**

COMO A NUTRIÇÃO PODE AJUDAR?

O aporte adequado e ajustado à idade de nutrientes é crucial para diminuir o risco de desenvolver estas patologias.

Se garantirmos a inclusão de **exercício físico diário**, de uma correta **ingestão de água** ao longo da vida (que é calculada em função do peso corporal) e o aporte de **proteínas, gorduras saudáveis, cálcio e vitamina D** (particularizando apenas para a obesidade, osteoporose e manutenção de massa muscular) conseguimos manter uma composição corporal saudável e minimizar as alterações que ocorrem nesta fase da vida de uma mulher.

Pode também recorrer às consultas de nutrição disponíveis no seu ginásio para detetar algum défice ou desequilíbrio nutricional ou mesmo para alterar a sua composição corporal.

Referência:

- Ko S., Kim H. Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women. Nutrients. 2020 January. 13;12(1):202

- Ko, S., Jung, Y. Energy Metabolism Changes and Dysregulated Lipid Metabolism in Postmenopausal Women. Nutrients. 2021 December. 13(12):4556

BIOIMPEDÂNCIA

Será um bom método para avaliar resultados?



A análise por bioimpedância baseia-se no princípio de que a massa isenta de gordura, composta por água e eletrólitos, é um boa condutora de corrente.



A análise da composição corporal pode ser feita por bioimpedância (BIA), método aplicado com recurso às balanças com uma fração metálica. Este método avalia a resistência que os tecidos oferecem à passagem de corrente elétrica.

A maioria dos equipamentos são de frequência única (50kHz). Esta penetra parcialmente nas membranas celulares, levando a um cálculo pouco rigoroso da quantidade de água.

Por outro lado, os equipamentos de melhor qualidade usam várias frequências: entre 5 kHz e 1 kHz, as quais permitem diferenciar água intersticial da intra-celular. Estes equipamentos são mais frequentemente usados na investigação científica.

VANTAGENS

As vantagens do uso dos equipamentos de BIA são:

- portabilidade;
- preço;
- segurança;
- não invasivos.

DESVANTAGENS

A análise por bioimpedância baseia-se no princípio de que a massa isenta de gordura, composta por água e eletrólitos, é um boa condutora de corrente.

Por outro lado, o tecido adiposo e o ósseo são fracos condutores.

Uma vez que a BIA avalia o teor de água e eletrólitos nos compartimentos corporais e tecidos surge desde logo a ideia de que esta não varia ao longo do tempo, o que na realidade não acontece.

O nível de água nos compartimentos celulares não se mantém igual ao longo do tempo, muito menos quando estamos perante pessoas que estão a restringir a ingestão de hidratos de carbono. Nestas dietas, a perda de peso faz-se sobretudo à custa de água.

Outras potenciais fontes de erro de estimativa da composição corporal podem estar relacionadas com:

- Diferenças no comprimento dos membros;
- Estado nutricional;
- Nível de atividade física;
- Química do sangue;
- Ovulação;
- Entre outras.

CONCLUSÃO

A melhor forma de avaliar o progresso na composição corporal **é usar em simultâneo** a BIA, pregas cutâneas, mudanças visuais ao espelho e alteração do rendimento de treino.

Referência:

- Kuriyan, R. Body composition techniques. Indian Journal of Medical Research. November 2018; 148(5): 648-658;

- Khalil, S. et al. The Theory and Fundamentals of Bioimpedance Analysis in Clinical Status Monitoring and Diagnosis of Diseases. Sensors. June 2014; 14(6): 10895-10928.

Receita: Doce de Caramelo

Ingredientes:

- 1 litro de leite magro ou de bebida vegetal sem açúcar adicionado
- 1 casca de limão
- 50g de farinha
- 150g de açúcar branco
- 6 gemas de ovo
- 4 ovos inteiros
- 3 colheres de sopa de açúcar caramelizado
- canela em pó



Sugestão de apresentação

Procedimento:

- Num tacho misture o açúcar, a farinha, as gemas e os ovos inteiros, misturando-os;
- Adicione a esta mistura as colheres de sopa de açúcar caramelizado e misture;
- Noutro tacho adicione o leite/bebida vegetal e a casca de limão e deixe ferver;
- Adicione o leite ao preparado e mexa bem. Passe por um coador;
- Deixe arrefecer e coloque em várias taças;
- Decore com canela em pó.

NUTRICIONISTA CÂNDIDA MARQUES
Céd. N.º 2647N

