



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.

ESPERAMOS QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO
Céd. N.º 3119N





NUTRIADVISOR

.....

SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLIQUÍSTICOS

Saúde da mulher

MAGNÉSIO

Importância e fontes alimentares

RECEITA

Esparregado de espinafres e caju

EDIÇÃO

março de 2022

Síndrome dos Ovários Poliquísticos

Saúde da mulher



um dos principais problemas do sistema reprodutor feminino capaz de afetar a fertilidade

A **síndrome dos ovários poliquísticos** (SOP) afeta 5-10% das mulheres.

Esta síndrome caracteriza-se pela presença de **quistos nos ovários**, acompanhada por uma **alteração endócrina** em que estão presentes a resistência à insulina, níveis elevados de testosterona e menstruações irregulares ou amenorreia. Pode ainda haver presença de acne e hirsutismo (crescimento aumentado de pelos corporais).

Este é um dos principais problemas do sistema reprodutor feminino capaz de afetar a **fertilidade**, uma vez que a resistência à insulina subjacente está associada a alterações da ovulação.



Imagem Ilustrativa.

Desta forma, a abordagem nutricional deve ser focada na gestão e controlo da resistência à insulina, por forma a diminuir as manifestações da SOP e a melhorar a função ovulatória.



Margarida Projecto
Nutricionista



Imagem Ilustrativa.

Estas são algumas das estratégias nutricionais utilizadas em caso de SOP:

- gestão do peso e da percentagem de gordura corporal;
- incentivo da prática de exercício físico regular;
- controlo e se necessário redução do consumo de hidratos de carbono, dando preferência às opções de baixa carga glicémica;
- aumento do consumo de fibra;
- incentivo do consumo de fontes alimentares de ómega 3 (peixes gordos como a sardinha e a cavala), zinco (carnes, oleoginosas, marisco), magnésio (oleoginosas, vegetais verde escuros, frutas), crómio (oleoginosas, marisco), ácido lipóico (brócolos, espinafres, couve de bruxelas, carnes), inositol (oleoginosas, vegetais de folha verde, banana, pêsego, aveia), EGCG (chá verde), biotina (gema de ovo, vísceras), coenzima Q10 (sardinha) e selénio (castanha do brasil).
- evitar o consumo de farinhas refinadas e produtos ricos em açúcar como barrinhas, frutas desidratadas, chocolates, sumos e refrigerantes, por exemplo.

Magnésio

Importância e fontes alimentares

“*mantendo uma alimentação saudável, equilibrada e variada é quase certo que as necessidades serão atingidas*”

O **magnésio** é um **mineral essencial** a mais de 300 reações metabólicas no nosso organismo. Podemos obter este mineral através de uma alimentação equilibrada e variada. O magnésio tem um papel fundamental:

- na saúde óssea, por promover uma correta regulação dos níveis de cálcio;
- na síntese de ATP - molécula utilizada pelo corpo como fonte de energia;
- na estabilidade das ativações musculares, do tonus vasomotor e regularidade dos batimentos cardíacos;
- na regulação da produção de melatonina, provendo a qualidade do sono;
- no metabolismo da glicose - regulação da produção de insulina e controlo das glicémias;



A **recomendação de ingestão diária** (DRI) de magnésio é de 310 a 320 mg e 400 a 420 mg para mulheres e homens adultos, respetivamente.

Algumas das principais fontes de magnésio

● ● Valores por 100g de alimento

- Sementes de linhaça - 350mg
- Cajus e Amêndoas - 260mg
- Flocos de aveia - 120mg
- Figo seco - 86mg
- Espinafres - 54mg
- Abacate - 36 mg
- Banana - 28mg

Será que preciso de suplementação?

Nas últimas décadas, o consumo de mais **alimentos processados** e menos alimentos mais saudáveis, naturais e integrais expõe os indivíduos a um maior **risco de défice** deste mineral.

Como consequência deste défice temos um aumento do risco de desenvolvimento de determinadas doenças crónicas como a Diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

No entanto, mantendo uma alimentação saudável, equilibrada e variada é quase certo que as necessidades serão atingidas, uma vez que as **fontes naturais deste mineral** são diversas e abundantes, como pode ver no quadro acima.

Não deixa de ser importante uma vigilância dos níveis de magnésio em determinados casos, podendo ficar atento a alguns **sinais de possível défice**, como: dores/espasmos/tremores musculares recorrentes; taquicardia/ritmos cardíacos anormais; tonturas, fadiga e fraqueza. Aconselhe-se sempre junto do seu médico.

Receita: Esparregado de espinafres e caju

Ingredientes:

- 200g de caju
- 1 dente de alho
- 1/2 chávena de leite magro ou bebida vegetal (sem açúcares) ou água
- 170g de espinafres frescos
- 2 colheres de chá de azeite
- Sal e pimenta q.b



Sugestão de apresentação.

Preparação:

Demolhar os caju durante 8 horas. Colocar o azeite, o alho picado e os espinafres numa frigideira e saltear durante alguns minutos. Quando os espinafres tiverem perdido volume e amolecido, adicionar os caju e temperar com sal e pimenta a gosto. Retirar o preparado do lume e colocar num processador de alimentos. Adicionar o leite ou água e triturar até obter uma consistência homogénea.

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO
Céd. N.º 3119 N

