

●●●● A menopausa é considerada um dos eventos mais perturbadores da vida da mulher, pois marca a linha divisória da fertilidade, além de ser cercado de muitas dúvidas e inseguranças. São anos muitas vezes difíceis de medo, culpa, auto-piedade, baixa auto estima e, principalmente, falta de informação ou informação inadequada que geram mais dúvidas e confusões.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, estima-se que em 2030, cerca de 1,2 bilhões de mulheres terão mais de 50 anos, um número três vezes maior do que em 1990. Dessa forma, o acesso às informações referentes à menopausa é de extrema importância, já que por conta do aumento da expectativa de vida, admite-se atualmente que a maioria das mulheres deverá viver um terço de suas vidas em estado de deficiência estrogênica, ou seja, em menopausa.

Em sua fase inicial, 75% das mulheres sofrem algum tipo de experiência relacionada à falta de estrogênio, como ondas de calor, incontinência urinária, ressecamento da pele e secura vaginal. Também são relatados frequentemente casos de irritabilidade, perda de concentração e da libido e depressão. Em cerca de 30% das mulheres os sintomas são severos. A longo prazo, o déficit hormonal está relacionado ao aumento de doenças cardiovasculares, osteoporose e doenças cognitivas e demências, como o Mal de Alzheimer.

Para superar os sintomas indesejáveis e o risco acentuado de certas doenças, é fundamental que todas as mulheres tenham consciência da importância da adoção de um estilo de vida equilibrado que envolva uma alimentação balanceada, exercícios físicos regulares, manutenção de um peso adequado e restrição do álcool e fumo. Todas essas medidas auxiliam no bem estar geral e dão tranquilidade, disposição e saúde para encarar mais 30, 40 anos de vida pela frente.

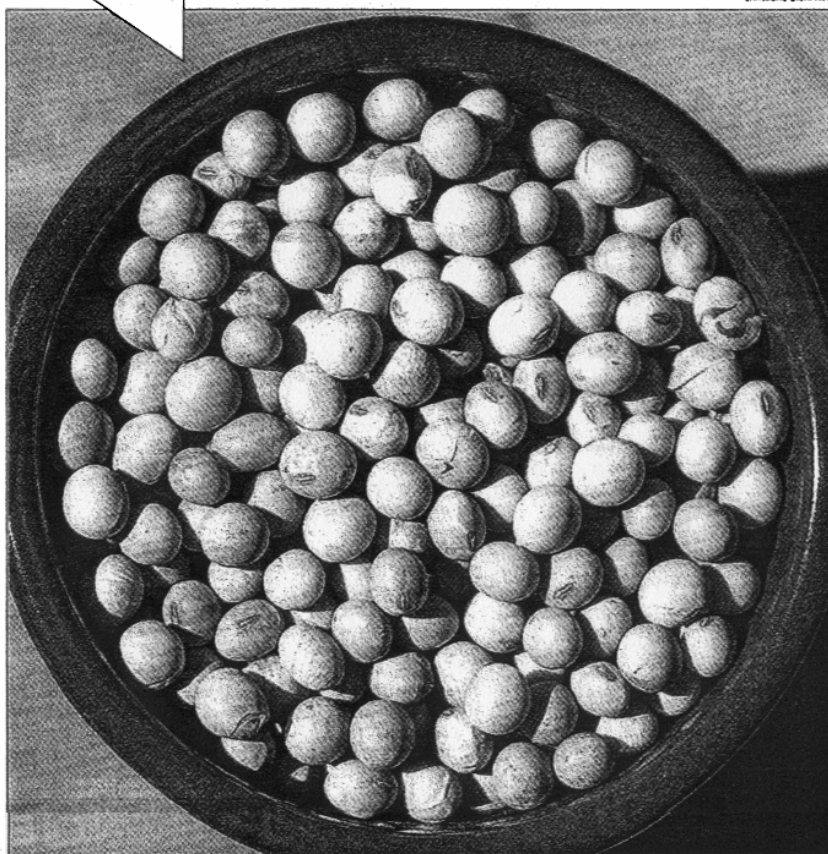
● **TERAPIAS ALTERNATIVAS.** O tratamento mais comum para os sintomas do climatério é a terapia hormonal (TH), que inclui diferentes combinações de hormônios em diferentes vias de administração e diferentes dosagens.

A TH apresenta aceitação multidisciplinar e avanços técnicos de relevância a cada ano no que diz respeito aos aspectos farmacológicos e clínicos, mas apesar dos benefícios, estudos estimam que somente 10% a 35% das mulheres na fase de pós-menopausa fazem uso desta terapia e metade daquelas que iniciam a TH interrompem o tratamento no período de um ano. As causas mais citadas são sangramento irregular, medo de câncer ou doença tromboembólica e ga-

Pesquisa brasileira

Composto produz efeitos semelhantes aos da terapia hormonal

SOJA & MENOPAUSA



Alimento à base de soja é eficaz em aliviar ondas de calor, entre outros sintomas

nho de peso.

Um estudo recente publicado na revista Climateric (2008) com 230 participantes mostrou que 70% das mulheres que optaram por tratamentos alternativos no climatério ao invés da TH, o fizeram por medo do desenvolvimento do câncer.

A publicação do estudo Women Health's Initiative (WHI - 2002) foi divisor de águas do curso de terapia hormonal, fazendo com que suscitasse pesquisas no campo da terapia hormonal tradicional e abrisse mais espaço para estudos sobre tratamentos alternativos para alívio dos sintomas do climatério. A pesquisa que avaliou mais de 27.000 mulheres menopausadas durante 5,2 anos mostrou um aumento significativo do risco de câncer de mama, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e tromboembolismo venoso.

De outra parte, mostrou que ocorreu diminuição do risco de fraturas do quadril e de câncer colo-retal.

Após a publicação do estudo WHI muitos médicos passaram a reconsiderar o uso da TH para alívio dos sintomas vasomotores (ondas de calor, suores, fogachos). O número de prescrições nos EUA diminuiu de 91 milhões em 2001, para 57 milhões em 2003. Um estudo realizado com ginecologistas no estado de São Paulo e publicado na revista Maturitas em 2007, mostrou que a prescrição de TH decresceu em 25,2% e que aproximadamente 46% dos ginecologistas começaram a prescrever isoflavonas, tranquilizantes e outras alternativas naturais para os sintomas do climatério.

Diante desse quadro, a procura por tratamentos alternativos e não hormonais, tanto no Brasil quanto no mundo tor-

na-se cada vez mais crescente. Dentre as opções, a soja e suas isoflavonas tem sido uma das terapias alternativas mais procuradas e estudadas.

● **ESPERANÇA.** A pesquisa realizada com rigoroso critério científico pelo médico Lucio Carmignani, com a orientação da ginecologista Adriana Orcesi Pedro, do Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp - Campinas - foi finalizada este ano e comparou os efeitos da ingestão diária de um alimento à base de soja com o uso de terapia hormonal (TH) de baixa dosagem e placebo sobre os sintomas menopausais psicológicos, somáticos e urogenitais em mulheres na pós-menopausa.

Foram triadas 1520 mulheres, das quais 60 foram selecionadas para participar do estudo. Elas apresentavam idade

entre 40 e 60 anos, tempo médio de menopausa de 4,1 anos e foram divididas em três grupos: um grupo recebeu o alimento à base de soja (90mg de isoflavonas e 24g de proteína de soja - Previnia®), outro grupo recebeu terapia hormonal de baixa dosagem (1mg estradiol e 0,5mg de acetato de noretisterona - Activelle®) e um grupo controle recebeu placebo (maltodextrina). A pesquisa foi conduzida por um período de 16 semanas.

Os resultados mostraram que o alimento à base de soja foi eficaz em aliviar sintomas como ondas de calor (redução de 65,4%) e problemas musculares e articulares (redução de 40%), produzindo também uma melhora significativa na secura vaginal. Os mesmos resultados ocorreram com o uso da TH, quando comparada com o uso de placebo. Os autores do estudo chegaram à conclusão de que o alimento avaliado pode ser uma boa opção para muitas mulheres que decidem não utilizar a TH para o controle dos sintomas relacionados à menopausa.

Os resultados do estudo que já foram apresentados em Madrid no 12th World Congress on the Menopause e no 19º Encontro Anual da Sociedade Norte Americana de Menopausa, que aconteceu em setembro em Orlando, nos Estados Unidos.

● **ESTUDO BRASILEIRO.** O alimento utilizado no estudo da Unicamp foi desenvolvido por uma equipe de especialistas em Nutrição com a minha assessoria científica. Trata-se de um composto concentrado à base de isolado protéico de soja, rico em isoflavonas e proteínas, enriquecido com cálcio. Para mais informações sobre o estudo e sobre a pesquisa com o alimento acesse www.estudosojamenopausa.com.br

→ **Joclem Mastrodi Salgado é Profª Titular do Departamento de Agroindústria e Nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz - Universidade de São Paulo e presidente da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais-SBAF.**