

Bio Ritmo dá dicas de nutrição para amenizar sintomas de TPM

Todo mundo sabe – homens e mulheres – que as alterações hormonais decorrentes do período pré-menstrual podem afetar de forma significativa o humor, a sensibilidade e algumas funções fisiológicas nas mulheres. Algumas também sofrem com efeitos colaterais, sendo os mais comuns a dor de cabeça, o inchaço, dores nas mamas e modificação na função intestinal. A Síndrome da Tensão Pré Menstrual é um conjunto de sintomas físicos e comportamentais, que podem ser tão graves a ponto de interferir profundamente na vida da mulher. Sim, todo mundo sabe: o mundo é cruel quando uma mulher está na TPM!

O que nem todos sabem é que alguns alimentos podem amenizar esses sintomas, assim como muitos desses micronutrientes podem ser administrados em forma de cápsulas ou sachês para as mulheres que sofrem mensalmente. Quem dá as dicas é a nutricionista e coordenadora do Departamento de Nutrição da rede de academias Bio Ritmo, Fúlvia G. Hazarabedian. De acordo com a nutricionista deve-se evitar o consumo de alimentos ricos em gordura, sal (embutidos, conservas, chocolates, frituras) e que contenham cafeína (café, chá preto e mate, refrigerantes a base de cola e guaraná). “Todos esses alimentos são considerados como provocadores de reações agravantes do quadro de tensão pré-menstrual”, diz ela.

Abaixo, outras dicas importantes da profissional. Anote todas, alimente-se bem e faça exercícios físicos, outra condição importantíssima para o bem-estar nessa fase do mês

Vitamina B1: atua na produção de serotonina, neurotransmissor responsável pelo prazer e bem-estar. **Fontes:** arroz integral, amendoim, aveia, gema de ovo, levedo de cerveja, semente de linhaça, semente de girassol, semente de gergelim.

Vitamina B6 - alivia enjôo, cefaléia e irritabilidade. Seus efeitos também se relacionam com a produção de serotonina. **Fontes:** arroz integral, germe de trigo, aveia, amendoim, nozes, batata, banana, salmão, atum, frango, fígado de boi, folhas verdes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha).

Vitamina B12 – previne a anemia. A falta desta vitamina pode causar aquela conhecida “tristeza repentina”. **Fontes:** carne vermelha, frango, laticínios, levedo de cerveja, ovo, fígado, peixe e frutos do mar.

Vitamina C – atua na produção de neurotransmissores relacionados ao controle da tensão emocional. **Fontes:** laranja, limão, kiwi, acerola, abacaxi, morango, goiaba, caju, cebola.

Vitamina E – ameniza o efeito inflamatório, evitando a cefaléia, dores nas mamas e cólicas. Também atua na melhora do humor. **Fontes:** cereais integrais, nozes, castanhas, azeite de oliva, azeitona, óleo de soja e de girassol, milho, gema de ovo, folhas verde escuras.

Proteína de soja – Parece diminuir sintomas como cefaléia, dores nas mamas e diminuição do inchaço. **Fontes:** alimentos enriquecidos com a proteína de soja como, sucos, bolachas, pães e barra de cereais.

Cálcio – Alivia as cólicas e nervosismo. **Fontes:** leite e derivados, vegetais e folhas verde escuro, como couve e brócolis.

Magnésio – combate à tristeza, irritabilidade e nervosismo da TPM. Este mineral tem função complementar às funções do cálcio. **Fontes:** folhas verdes escuras, brotos germinados, arroz integral, gergelim, grão de bico, amêndoa.

Ácidos graxos - Reduz irritabilidade e dores nas mamas. **Fontes:** óleo de peixe marinho e frutos do mar (ricos em ômega 6 e ômega 3), salmão, atum, semente de linhaça.

Sobre a Bio Ritmo - Criada em 1996, a Bio Ritmo é a maior rede de academias de São Paulo e a representante oficial na América Latina do FACE2FACE. Com foco em inovação, a rede, que possui 45 mil alunos, é referência no mercado nacional pelo desenvolvimento de programas e treinamentos exclusivos e personalizados, que têm como objetivo o resultado do aluno. Dezenove das 20 unidades que integram a rede estão localizadas em São Paulo. O grupo está presente também em Belém (PA).

Informações para imprensa: CDI Comunicação Corporativa
Wagner Prado – wagner@cdicom.com.br - Tel.: (11) 3817.7965
Amanda Cruz – amanda@cdicom.com.br – tel (11) 3817-7943