

## **A NUTRIÇÃO E A SUA INFLUÊNCIA NA ENDOMETRIOSE**

Maria Victória de Carvalho Pinto<sup>1</sup>; Acácia Virginia de Souza Vasques<sup>2</sup>; Maria Eduarda Vitorino Ferreira<sup>3</sup>; Valeria Nascimento<sup>4</sup>.

Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE; E-mail: [victoriacarvalho705@aluno.fapce.edu.br](mailto:victoriacarvalho705@aluno.fapce.edu.br)

A endometriose é uma doença ginecológica, inflamatória, dependente do estrogênio e caracterizada pela presença de tecidos endometriais fora da cavidade uterina, podendo ser encontrada em outros órgãos, como ovários, bexiga e intestino. Embora possa ser assintomática, sua sintomatologia é diversa e afeta, consideravelmente, a qualidade de vida das mulheres acometidas pela doença, tendo como principais sintomas dismenorreia, dispareunia, desconforto gastrointestinal e infertilidade. As causas da doença ainda não são determinadas, mas acredita-se que haja influência de fatores ambientais, genéticos, anatômicos, endócrinos e imunológicos. Atualmente os métodos de tratamento são hormonais, através de pílulas que servem para parar o sangramento e cirúrgicos, com retirada dos focos endometriais. Por ser uma doença com grande normalização dos sintomas pela população e por grande parte dos profissionais de saúde, visto que o conhecimento a respeito da doença ainda é limitado, o diagnóstico e o tratamento precoce acabam sendo postergados. Sendo assim, o tratamento multiprofissional se mostra ainda mais relevante no manejo da doença, tendo a Nutrição um importante papel como coadjuvante nesse processo. Por ser uma doença de caráter inflamatório, a qualidade da alimentação da mulher com endometriose é fundamental para o controle dos sintomas, tratamento e prognóstico da doença. Uma alimentação baseada em compostos antioxidantes, como vitamina C, vitamina E, vitamina D e ômega-3, têm mostrado bons resultados na diminuição da dor pélvica além de redução dos marcadores inflamatórios. Em contraponto, o elevado consumo de carnes vermelhas mostrou aumentar os níveis de estradiol e, conseqüentemente, de inflamação levando então a um maior risco de desenvolvimento. Sendo assim, torna-se indubitável a mudança no estilo de vida com uma alimentação saudável e prática de atividades físicas, suplementação de alguns nutrientes específicos como frutas, verduras, laticínios, ômega-3, e a exclusão de alimentos inflamatórios para melhoria na qualidade de vida das portadoras de endometriose. Tendo em vista que, a alimentação tem papel importante tanto para o desenvolvimento da doença, como para a melhoria e agravamento dos sintomas.

**Palavras-chaves:** Nutrição. Endometriose. Alimentação.