



NUTRIENTES ANTI-TPM



Estima-se que por volta de 75% das mulheres sofram mensalmente com sintomas de tensão pré-menstrual (TPM). Dentro deste número, de 30 a 40% relatam que os desconfortos causados pela TPM prejudicam suas atividades diárias, e até mesmo suas relações afetivas e sociais.

Os incômodos da TPM são decorrentes principalmente de alterações hormonais, mas outros fatores, como alimentação, presença de toxinas no organismos e estilo de vida, tem papel crucial na manifestação e intensidade dos sintomas.

Neste e-book você vai conhecer a relação entre deficiências nutricionais e TPM e o que fazer para suprir eventuais carências através da alimentação, podendo assim amenizar os desconfortos e melhorar sua qualidade de vida nestes períodos tão delicados.





TPM: CAUSAS E SINTOMAS

Por incrível que pareça, a ciência ainda não detectou de modo preciso as causas exatas da TPM. Sabemos que tem relação com as mudanças hormonais, mas isso certamente não é tudo, pois se assim fosse, todas as mulheres sofreriam de TPM em todo seu período fértil, e isso não ocorre.

Portanto, podemos dizer que os sintomas da TPM estão relacionados à sensibilidade de cada mulher à essas mudanças hormonais, junto com fatores como dieta e carências nutricionais, estresse, problemas emocionais, desequilíbrios da tireoide, toxinas, resistência insulínica, congestão no fígado e uso de álcool, drogas e medicamentos.

Os sintomas da TPM geralmente começam de 7 a 10 dias antes do início do fluxo menstrual e terminam logo depois.

OS SINTOMAS MAIS RECORRENTES INCLUEM:

- Alterações emocionais e de humor, como nervosismo, irritabilidade, tristeza e depressão
- Acne
- Distensão abdominal
- Constipação
- Dores de cabeça
- Mudanças no apetite e compulsão por doces ("cravings")
- Fadiga
- Retenção de líquidos
- Dores nas articulações
- Problemas de memória
- Sensibilidade e inchaço nos seios
- Problemas de concentração
- Dificuldade para dormir
- Ganho de peso





QUAIS NUTRIENTES SE RELACIONAM À TPM?

Os principais nutrientes para prestar atenção e não deixar faltar em sua dieta são:

CÁLCIO:

O cálcio é um dos elementos mais solidamente pesquisados no alívio dos sintomas pré-menstruais. Estudos apontam que a ingestão adequada de cálcio pode melhorar bastante as alterações de humor, irritabilidade, depressão, diminuir as dores de cabeça e no corpo, inchaços e desconfortos diversos.

Fontes alimentares: sardinhas, iogurte, kefir, queijo, espinafre, couve cozida, brócolis, clorella, spirulina e folhas verdes escuras em geral.

Dosagem recomendada: 1.000 / 1.200 miligramas por dia.

MAGNÉSIO:

Presente em mais de 300 processos metabólicos no organismo, o magnésio é muito importante no alívio de cólicas, para melhorar o humor, propiciar relaxamento muscular e do sistema nervoso e para diminuir a retenção de líquidos.

Fontes alimentares: cacau, amêndoas, castanha do Pará, semente de abóbora, abacate, gergelim e folhas verdes escuras.

Dosagem recomendada: 800 / 1000 mg por dia.

FERRO:

Um estudo que acompanhou 3.000 mulheres ao longo de 10 anos, concluiu que as mulheres com maior ingestão de ferro apresentavam 40% a menos de sintomas da TPM. O ferro é vital e uma boa ingestão deste mineral ajuda na redução da grande parte dos sintomas, incluindo a fadiga e os sintomas emocionais e mentais, já que o ferro participa da formação de serotonina. Interessantemente, a presença do ferro não heme, ou seja, o tipo presente nos vegetais foi apontado como responsável por esses efeitos.

Fontes Alimentares: beterraba, folhas verdes escuras, gergelim, [spirulina](#), feijões e lentilhas.

Dosagem recomendada: 18 mg por dia.

POTÁSSIO:

É o eletrólito mais abundante no interior das células e parece melhorar os sintomas gerais, contribuindo também para que não aconteça retenção de líquidos (inchaço).

Fontes Alimentares: folhas de beterraba, abacate, batata doce, espinafre, bananas, água de coco e folhas verdes em geral.

Dosagem recomendada: entre 4.000 e 5.000 mg por dia.





VITAMINA B6: A deficiência de vitamina B6 é apontada como um fator importante nos sintomas de TPM, a ingestão adequada desta vitamina pode melhorar os sintomas de ansiedade, irritabilidade, retenção de líquidos e depressão. A B6 é um cofator na produção de neurotransmissores, sendo assim pode ajudar a estabilizar e melhorar o humor, importante ser tomada em conjunto com B9 e B12.

Fontes alimentares: peixes, banana, semente de girassol, avelã, nozes, abacate.

Dosagem recomendada: variável, entre 100-600 mg tomada em conjunto com 50-100 mg das outras vitaminas do complexo B (principalmente B9 e B12).

ÔMEGA3 (DHA E EPA):

Os ácidos graxos Ômega 3 possuem ação anti-inflamatória, além de serem muito importantes para o funcionamento cerebral, inclusive melhorando quadros de depressão. Contribuem para diminuir a dor e a inflamação, estabilizar e melhorar o humor e o funcionamento do cérebro. Além da ingestão de Ômega 3 é preciso diminuir a ingestão de Ômega 6.

Fontes alimentares: peixes selvagens, como a sardinha, e ovos caipiras.

Dosagem recomendada: A ingestão de peixes duas ou três vezes por semana costuma ser suficiente.

TRIPTOFANO, TIROSINA E VITAMINA C:

O triptofano contribui para a formação de serotonina e a tirosina contribui para a produção de dopamina, ambos neurotransmissores importantíssimos para a estabilidade do humor e a sensação de bem-estar. A vitamina C atua também na síntese da serotonina. Estes nutrientes contribuem para melhorar os sintomas emocionais e psíquicos.

Fontes alimentares: o triptofano está presente em carnes como de peru e frango, queijos maturados, castanha de caju, spirulina, espinafre. A tirosina está presente em ovos, carnes, sementes e nuts diversas, cacau, gergelim, queijos e laticínios. A vitamina C você encontra em frutas como camu camu, acerola, limão e cítricos, além de vegetais diversos.

Além destes nutrientes, pesquisadores e profissionais apontam a importância do zinco, cromo, vitamina E e K.

Certas plantas e ervas, utilizadas em forma concentrada, em chás ou mesmo na culinária também podem trazer ótimos resultados. Dentre as mais utilizadas estão a erva-doce, gengibre, cúrcuma, dente de leão, cardo mariano, agnocado e ervas calmantes como camomila e melissa para a estabilidade do humor.



DIETA DE BAIXO CARBOIDRATO E AÇÚCAR PARA EQUILIBRAR A GLICOSE SANGUÍNEA

Os altos e baixos de açúcar no sangue desgastam o organismo e geram fome e desejo por comida – principalmente carboidratos e doces, criando um círculo vicioso e prejudicando o metabolismo e o humor.

A melhor maneira de regular o apetite, diminuir o desejo excessivo por doces, prevenir oscilações de humor e melhorar o funcionamento geral do organismo é priorizar as gorduras naturais e proteínas e diminuir ao máximo os carboidratos, principalmente no começo e ao longo do dia (não esquecendo que os vegetais são idealmente os ingredientes presentes em maior quantidade).

Inúmeras mulheres já relataram imensa melhora, e até mesmo uma eliminação total dos sintomas de TPM com esta estratégia. É claro que para uma mudança realmente profunda e equilibrada é preciso dedicação e conhecimento, e por isso criei um **curso online** que ajuda você a entender os fundamentos de como novos hábitos alimentares podem revolucionar sua saúde e bem-estar, fornecendo ferramentas para que estas mudanças aconteçam de forma harmônica e saudável. Não deixe de conhecer.



RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA DIMINUIR OU PREVENIR SINTOMAS DE TPM:

INCLUIR NA DIETA:

- Grande variedade e quantidade de vegetais, folhas verdes, microalgas como spirulina e clorella, ervas e temperos.
- Sementes, nuts, frutas (de preferência as de menor carga glicêmica, como cítricas, vermelhas e silvestres, e oleaginosas como coco e abacate).
- Alimentos ricos em fibras.
- Linhaça, pois contribui para o equilíbrio hormonal.
- Peixes ricos em Ômega 3.
- Cacau, pois possui uma substância chamada anandamida que contribui para o bem-estar.
- Alimentos ricos em tirosina e triptofano.
- Maior teor de gorduras e proteínas, diminuindo o açúcar e carboidratos.



IMPORTANTE:

- Aumentar a exposição ao sol, que é um elemento chave para a produção de dopamina, serotonina e endorfinas, principalmente o sol da manhã. O sol mais forte, do fim da manhã, meio-dia e começo da tarde, possui maior concentração de raios ultravioleta para a produção de vitamina D, que também é muito importante.
- Manter-se hidratado com água de qualidade.
- Praticar exercícios físicos.
- Praticar ioga e técnicas de relaxamento.
- Utilizar ferramentas para administrar o estresse.





ALIMENTOS PARA EVITAR (SEMPRE) E QUE PODEM PIORAR A TPM:

- Óleos vegetais industrializados (soja, milho, girassol, canola, etc.), gorduras trans e gorduras hidrogenadas. Causam estresse oxidativo no corpo, o que propicia diversos problemas de saúde. Além disso, estes óleos contêm excesso de Ômega 6, que leva a processos inflamatórios, piorando os sintomas da TPM
- As alergias alimentares podem piorar os sintomas da TPM, portanto vale a pena estar atenta a possíveis alergias e intolerâncias, como ao glúten ou à lactose.

- Cafeína e Álcool: o excesso de cafeína pode piorar os sintomas de irritabilidade. O consumo de álcool torna os sintomas da TPM piores e pode aumentar o risco de cólicas prolongadas (dismenorreia) durante a menstruação.
- Açúcar e carboidratos refinados: Através da ativação excessiva da insulina, o consumo de açúcar eleva o cortisol, diminui a progesterona e aumenta o estrogênio, tudo isso faz piorar os sintomas de TPM, além disso, subsequente aos picos de glicemia, existem as quedas do açúcar no sangue que causam alterações de humor e compulsões alimentares.





POSSÍVEIS TOXINAS E SUBSTÂNCIAS QUE PODEM CAUSAR OU PIORAR OS SINTOMAS

- Zearalenona (ZEA): é uma micotoxina com efeitos estrogênicos produzida por fungos do gênero Fusarium que contaminam frequentemente cereais (principalmente o milho) mas também outros produtos. A exposição constante através do consumo de cereais e derivados contaminados e da carne de animais que consumiram ração de cereais contaminados, principalmente de frango.
- BPA: Bisfenol, presente no plástico é um conhecido xenoestrógeno que atua no organismo como estrogênio, causando desequilíbrios diversos.
- Fitoestrógenos: Presentes principalmente na soja, causam excesso de estrogênio, podendo piorar os sintomas de TPM, além de estarem relacionados a outros problemas como desequilíbrio dos hormônios sexuais e o funcionamento da tireoide.

BROWNIE ANTI-TPM



Além de resultarem em um delicioso brownie, os ingredientes desta receita foram especialmente selecionados para fornecer elementos que comprovadamente melhoram os sintomas de TPM. Quase todos estão listados nas fontes alimentares dos principais nutrientes que auxiliam o organismo neste período.

INGREDIENTES

1 ½ xícaras de chá de feijão preto cozido e sem tempero (drenado e limpo)

1 ½ xícara de chá de xylitol

½ xícara de chá de aveia em flocos

½ xícara de chá de farinha de amêndoas (ou farinha de castanha do Pará ou de avelãs)

½ xícara de chá de infusão de sementes de erva-doce (opcional)

2 colheres de sopa de óleo de coco

3 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de café de bicarbonato de sódio

1 colher de sobremesa de vinagre de maçã

1 colher de chá de gengibre em pó (opcional)

1 xícara de gotas de chocolate *

2 colheres de sopa de sementes de abóbora (ou sementes de chia)

Gotas de extrato de baunilha

1 pitada de sal rosa não refinado



MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 200° C
2. Untar uma assadeira com óleo de coco
3. Bater no processador o feijão preto cozido, o açúcar de coco, a aveia, a farinha de amêndoas, as sementes de abóbora, o chá de erva-doce, o gengibre, o óleo de coco, sal, gotas de extrato de baunilha e o cacau em pó. Quando atingir uma mistura homogênea acrescentar o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã, e bater por uns 5 segundos.
4. Acrescentar as gotas de chocolate amargo 70% ou 80% e misturar com uma espátula.
5. Despejar a massa na assadeira untada.
6. Levar ao forno à 200°C por uns 20 min ou até estar totalmente assado.
7. Retirar do forno e deixar esfriar completamente.
8. Despejar a cobertura funcional e cortar em quadrados.

*DICA: Se você não tiver gotas, você pode pegar uma barra de chocolate, picar em pedaços com a faca e misturar na massa que funcionará da mesma maneira

COBERTURA FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- Xylitol ou açúcar de coco a gosto

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou em um processador até obter uma massa homogênea.

AVISO **IMPORTANTE**

Todas as informações disponibilizadas neste trabalho estão aqui apenas em caráter de informação (**e não de prescrição**).

O autor não se responsabiliza pela maneira que qualquer indivíduo decidir utilizar as informações compartilhadas, portanto renunciando a qualquer responsabilidade e, ao mesmo tempo, reconhecendo que a responsabilidade por cada ação se deve exclusivamente a quem optar por realizá-la.

**Sempre consulte seu médico/especialista antes
de experimentar qualquer estratégia de Saúde.**

Entretanto, sugere-se a consulta com um médico especialista em cultivo de Saúde, e não apenas em tratamento de doenças.
Este trabalho é fundamentado na **Medicina Natural Preventiva**, aquela que ensina que é melhor e mais eficiente prevenir do que remediar.

ESTUDOS E REFERÊNCIAS

DIVERSOS NUTRIENTES PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE E TPM NAS MULHERES:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0028091/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28178022>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26634201>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23444100>

VITAMINA B6:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25276694>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076657/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2558186>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3299182>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26989667>

MAGNÉSIO:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28445426>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25276694>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2067759>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9861593>

CÁLCIO:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9731851>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26989667>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28217679>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27752483>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26808666>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26352222>

ESTUDOS E REFERÊNCIAS

FERRO:

<https://academic.oup.com/aje/article-lookup/doi/10.1093/aje/kws363>

<http://www.abc.net.au/science/articles/2013/03/04/3702961.htm>

Gordon, Serena. "Iron-Rich Diet Might Ease PMS Misery." Web MD. 26 February 2013. Accessed 4 March 2013. <http://women.webmd.com/news/20130226/iron-rich-diet-might-ease-pms-misery>

"The Nurses' Health Study." Harvard. Accessed 5 March 2013.

http://www.channing.harvard.edu/nhs/?page_id=70

"Dietary Supplement Fact Sheet: Iron." National Institutes of Health. 24 August 2007. Accessed 5 March 2013.

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional>

ÔMEGA 3:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23642943>

Complementary Therapies in Medicine; 2013, Vol. 21, No. 3, 141-6

Brush MG, Watson SJ, Horrobin DF, Manku MS. Abnormal essential fatty acid levels in plasma of women with premenstrual syndrome. Am J Obstet Gynecol. 1984 Oct 15;150(4):363-6.

Deutch B. [Painful menstruation and low intake of n-3 fatty acids]. Ugeskr Laeger. 1996 Jul 15;158(29):4195-8. Danish.

Deutch B. Menstrual pain in Danish women correlated with low n-3 polyunsaturated fatty acid intake. Eur J Clin Nutr. 1995 Jul;49(7):508-16.

Harel Z, Biro FM, Kottenhahn RK, Rosenthal SL. Supplementation with omega-3 polyunsaturated fatty acids in the management of dysmenorrhea in adolescents. Am J Obstet Gynecol. 1996 Apr;174(4):1335-8.

Moghadamnia AA, Mirhosseini N, Abadi MH, Omranirad A, Omidvar S. Effect of Clupeonella grimmi (anchovy/kilka) fish oil on dysmenorrhoea. East Mediterr Health J. 2010 Apr;16(4):408-13.

Office on Women's Health / U.S. Department of Health and Human Services. Premenstrual syndrome (PMS) fact sheet. Accessed at <http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/premenstrual-syndrome.cfm>

Rahbar N, Asgharzadeh N, Ghorbani R. Effect of omega-3 fatty acids on intensity of primary dysmenorrhea. Int J Gynaecol Obstet. 2012 Apr;117(1):45-7. doi: 10.1016/j.ijgo.2011.11.019. Epub 2012 Jan 17.

ESTUDOS E REFERÊNCIAS

Sampalis F, Bunea R, Pelland MF, Kowalski O, Duguet N, Dupuis S. Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the management of premenstrual syndrome and dysmenorrhea. *Altern Med Rev.* 2003 May;8(2):171-9.

Sohrabi N, Kashanian M, Ghafoori SS, Malakouti SK. Evaluation of the effect of omega-3 fatty acids in the treatment of premenstrual syndrome: A pilot trial. *Complement Ther Med.* 2013 Jun;21(3):141-6. doi: 10.1016/j.ctim.2012.12.008. Epub 2013 Jan 16.

INSULINA (AÇÚCAR E CARBOIDRATOS) E TPM:

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pcos/basics/definition/con-20028841?SECTION=all>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15265470>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26897501>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23461756>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18447765>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8697046>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8334824>

Daka, B Rosen, T Jansson, PA Råstam, L Larsson, CA Lindblad U 2012, 'Inverse association between serum insulin and sex hormone-binding globulin in a population survey in Sweden,' *Endocrine Connections*, vol. 2 no. 1, pp. 18-22,

Strain, G Zumoff, B Rosner, W & Pi-Sunyer, X 1997, 'The relationship between serum levels of insulin and sex hormone-binding globulin in men: the effect of weight loss', vol. 79, no. 4, pp. 1173-1176.

Wallace, IR, McKinley, MC, Bell, PM, & Hunter, SJ 2013, 'Sex hormone binding globulin and insulin resistance', *Clinical Endocrinology*, vol. 78, no. 3, pp. 321-329.

Trickey R 2003, *Women, Hormones and the Menstrual Cycle*, Allen & Unwin, Crows Nest N.S.W.

Rossignol, AM & Bonnlander, H 1991, 'Prevalence and severity of the premenstrual syndrome. Effects of foods and beverages that are sweet or high in sugar content', *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 36, no. 2, pp. 131-136.

ESTUDOS E REFERÊNCIAS

ZEARALENONA:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17097287>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21803136>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28698507>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4791973>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3968378/>

Massart,F.; Meucci,V.; Saggese,S.; Soldani,G.; High Growth of Girls with Precocious Puberty Exposed to Estrogenic Mycotoxins; The journal of pediatrics; May 2008; pag 690-695

BPA (BISFENOL A):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28436414>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28400829>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27979917>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27717745>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25348326>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24163391>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15644579>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15118266>

ERVAS MEDICINAIS:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23559811>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17037712>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25085020>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24944825>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26051565>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25298352>

