







## Por Um Climatério Saudável

7 de outubro de 2010.



Joana Lucyk, mestre em Nutrição Humana

Ondas de calor, alterações urogenitais e de humor, aumento de risco cardiovascular e osteoporose. Os efeitos do climatério, que aparece nas mulheres por volta dos 50 anos, são mesmo indesejáveis. Contudo, os efeitos da queda hormonal podem ser minimizados com uma alimentação balanceada. A nutricionista Joana Lucyk, da Clínica Saúde Ativa dá a dica: "As isoflavonas encontradas na soja; o resveratrol presente nas uvas roxas, no açaí, na jabuticaba e na amora; as lignanas encontradas na linhaça são ótimas pedidas".

De acordo com a especialista, quem teme as doenças do coração pode recorrer aos antioxidantes encontrados na cebola, alho, uva, maçã e chá verde. Já as mulheres que precisam da manutenção de um metabolismo ósseo saudável, deve consumir brócolis, o agrião, a rúcula e a couve-manteiga. Outra dica é evitar o consumo exagerado de churrascos, pois o excesso de proteína pode ampliar os efeitos colaterais do climatério e afetar principalmente à saúde óssea.