

RELAÇÃO DA VITAMINA D COM A MENOPAUSA E OBESIDADE: UM ESTUDO DE CASO

Brenda Rosemiro da Silva e Claudia Tereza Bento

INTRODUÇÃO

A menopausa é um período em que as mulheres passam a não ter mais a fase reprodutiva, sendo assim interrompendo o período menstrual. Essa fase ocorre geralmente entre 45 e 55 anos, quando a mulher se encontra no período de climatério. Devido as alterações hormonais, uma das causas é o aumento de peso e deficiência de vitamina D, por isso a importância da alimentação saudável e auxílio de fontes alimentares específicas como peixes gordurosos.

OBJETIVO

Discutir sobre a deficiência de vitamina D e suas possíveis influências na obesidade e na menopausa em um estudo de caso clínico.

MÉTODOS

Os métodos utilizados foram: avaliação dietética através de métodos retrospectivos (recordatório de 24 horas, frequência de consumo alimentar e anamnese alimentar), exames físicos, avaliação antropométrica (Bioimpedância Elétrica - Bioelectrical Impedance Analysis – BIA). Os procedimentos foram realizados em um dia após jejum de 12 horas. A partir das medidas de peso e estatura foi calculado o índice de massa corporal ($IMC = \text{peso (kg)} \div \text{altura (m}^2\text{)}$). O cálculo do planejamento alimentar foi embasado e realizado pelo software WebDiet.

RESULTADOS

Paciente com obesidade grau III com reserva aumentada de tecido adiposo, principalmente em região central, e manutenção da massa magra corporal. Apresenta deficiência de vitamina D (valor: 13,2 ng/ml) e uma alimentação com baixa frequência de vitaminas e minerais e alimentos fontes de fibra e com um constante consumo de alimentos gordurosos.

A partir dos exames bioquímicos destaca-se o índice elevado de colesterol total, glicemia e HB glicosilada. Levando como interpretação a pré diabetes pelo aumento da glicemia.

CONCLUSÕES

De acordo com a pesquisa feita e com o resultado do caso clínico, podemos observar que a deficiência de Vitamina D, pode influenciar na obesidade e no período de menopausa.

Foi observado que esse período pré e pós, obtém muitas alterações hormonais, modificando e fazendo alterações em seu corpo, principalmente de dentro para fora.

Desta maneira, esse período traz um alerta a mulher de que o cuidado deve ser redobrado e auxiliado juntamente com médicos e nutricionista, para que haja um complemento em suplementação oral (a base de remédios, se necessário) e ajuda na alimentação com dietas balanceadas no intuito de colaborar com uma alimentação saudável.

Palavra-chave: menopausa, vitamina D, obesidade, caso clínico, alimentação saudável

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta-Colman I, Martínez MT, Sanabria D, Yinde Y, Colmán N, Ojeda A, et al. Prevalencia de valores inadecuados de vitamina D y factores de riesgo

asociados en jóvenes universitarios de la ciudad de Asunción. ("Prevalencia de valores inadecuados de vitamina D y factores de riesgo ...") Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. 2019; 17(2): 6-43.

Battault S, Whiting SJ, Peltier SL, Sadrin S, Gerber G, Maixent JM. Vitamin D metabolism, functions and needs: from science to health claims." ("Vitamin D and Acute Kidney Injury: A Two-Way Causality Relation and a ...") Eur. J. Nutr. 2013; 52(2):429-41.

Botogoski SR, Lima SMRR, Ribeiro PAAG, Tsutomu Aoki. "Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa." ("Mulheres versus atividade física e o aumento do número de academias ...") "Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo." ("Conservative Management After a Single Fetal Death in a Dichorionic ...") 2009; 54(1): 18-23

Cassidy A. Diet and menopausal health. Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain): 1987). 2005; 19(29):44-52; quiz 54-5

Cediel G, Pacheco-Acosta J, Castiuro-Durdn. Vitamin D deficiency in pediatric clinical practice. 2018 [acesso 12 ago 2021]. Disponível em: http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v116n1/en_v

Francischi, P.P.R.; Pereira, O.L.; Freitas, S.C.; Klopfer, M.; Santos, C.R.; Vieira, P.; Lancha Júnior, H.A. Obesidade: Atualização sobre sua Etiologia, Morbidade e Tratamento. Campinas. Revista de Nutrição. Vol. 13. Num. 1. 2000. p. 30 - 45.

Institute of Medicine National Academy of Sciences. Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended intakes for individuals, vitamins food and nutrition board, Institute of Medicine, National Academies. 2004. [on line] Available from: <http://www.iom.edu/Object.File/Master/21/372/0.pdf> [2008 Oct 15]

Lovejoy JC, Champagne CM, de Jonge L, Xie H, Smith SR. Increased visceral fat and decreased energy expenditure during the menopausal transition." ("Obesity Update in Women - PMC") International journal of obesity (2005). 2008; 32(6):949-58.

MARTINAZZO, Janine et al. Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil." ("Qualidade de vida de mulheres climatéricas - promoção de saúde por ações ...") Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v.18, n.11, p.33493356, Nov. 2013. Available from. Acess: 27 agust 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001100024>.

Mastorakos G, Valsamakis G, Paltoglou G, Creatsas G. Management of obesity in menopause: diet, exercise, pharmacotherapy and bariatric surgery. Maturitas. 2010; 65(3):219-24.

Polotsky HN, Polotsky AJ. Metabolic implications of menopause. *Seminars in reproductive medicine*. 2010; 28(5):426-34.

Sheldon R, Sonia M, Paulo A, Tsutomu A. Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa, *Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo* 2009; 54(1):18-23

Shi H, Clegg DJ. Sex differences in the regulation of body weight. *Physiology & behavior*. 2009; 97(2):199-204.

Sichieri, R.; Coitinho, C.D.; Monteiro, B.J.; Coutinho, F.W. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. São Paulo. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*. Vol. 44. Num. 3. 2000. p.10 – 20.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. São Paulo. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. Vol. 84. Suppl. 1. 2005. p. 10 -51.

Zhou M, Zhuang W, Yuan Y. Investigation on vitamin D knowledge, attitude and practice of university students in Nanjing, China. *Public Health Nutr*. 2016; 19(1):78-82 [acesso 02 out 2021]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>.