

A IMPORTÂNCIA DO COLÁGENO NO CLIMATÉRIO E NA MENOPAUSA

Congresso Internacional de Nutrição em Estética, 3ª edição, de 17/10/2022 a 19/10/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-89-5

RODRIGUES; Andréa dos Santos¹

RESUMO

O Colágeno é a proteína mais abundante no corpo, está presente em quase todos os órgãos e a sua principal função é dar sustentação à pele e ossos. As mulheres são as que mais sofrem com a perda de colágeno. A deficiência de estrogênio que ocorre no sexo feminino a partir dos 40 anos faz com que haja uma diminuição da quantidade das células responsáveis pela produção do colágeno, que junto com outra proteína, a elastina, compõe a sustentação da pele. O climatério é definido como uma fase biológica na vida da mulher em que acontece a transição do seu período reprodutivo, para o não reprodutivo. Este período é caracterizado por alterações menstruais, físicas, ósseas, cardiovasculares e psicológicas que podem afetar o bem-estar e qualidade de vida da mulher. Ainda que muitas vezes sejam utilizados como sinônimos, o climatério e a menopausa são situações diferentes. O climatério é o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva da mulher, em que ainda acontece a menstruação, mesmo que irregular. Já a menopausa, tem como característica a ausência completa da menstruação. Este período é considerado apenas quando a mulher não apresenta nenhum ciclo menstrual por mais de 12 meses consecutivos. No período que segue a menopausa, a diminuição das fibras de colágeno chega a um ritmo de cerca de 2% ao ano. A velocidade desse processo vai depender da presença de fatores ambientais, genéticos e metabólicos. Esses fatores podem ser extrínsecos, influenciados por poluição, tabagismo, álcool, má nutrição, infecções e, principalmente, exposição solar, ou intrínsecos, que tem a ver com genética, hormônios e metabolismo. Segundo estimativas do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), calcula-se que o Brasil apresenta aproximadamente 29 milhões de mulheres entre o climatério e a menopausa, totalizando 27,9% da população feminina no país. O objetivo deste trabalho foi analisar evidências científicas através da revisão bibliográfica e estudos de caso sobre os benefícios da suplementação de colágeno para mulheres no climatério e menopausa, visando trazer mais clareza e segurança para a prescrição. O colágeno é reposto em nosso organismo por meio da alimentação equilibrada. Quando necessário o colágeno pode ser suplementado pois é reconhecido como um nutracêutico seguro, cuja combinação de aminoácidos estimula a síntese de colágeno nas cartilagens e na matriz extracelular de outros tecidos. A suplementação com colágeno é benéfica para a pele, articulações, ossos, e pode reduzir a obesidade induzida pela menopausa. Tem função terapêutica positiva também na osteoporose e osteoartrite com potencial aumento da densidade mineral óssea, efeito protetor da cartilagem articular e principalmente no alívio sintomático em quadros de dor. No entanto o tipo e a dosagem devem ser avaliadas e prescritas pelo nutricionista de acordo com a necessidade de cada paciente. As evidências dos benefícios da suplementação do colágeno tem aumentado com a evolução dos processos de fabricação que possibilitam o colágeno ser mais biodisponível. Essa suplementação como visto vai além dos benefícios estéticos, ajudam a minimizar os efeitos negativos do período do climatério, melhorando a qualidade de vidas das mulheres.

PALAVRAS-CHAVE: Climatério, Colágeno, Estética, Menopausa, Osteoporose

¹ IFPR, andrearodrigues.nutricionista@gmail.com

