

## **Você sabia que a alimentação pode aliviar ou piorar os sintomas da TPM?**

A TPM (tensão pré-menstrual), atualmente chamada de SPM (Síndrome Pré-Menstrual), é caracterizada por um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais, que atingem cerca de 70% das mulheres na fase reprodutiva.

Inchaço, dores de cabeça e nos seios, humor alterado, vontade de comer chocolate compulsivamente. Qualquer mulher sabe que esse conjunto de sintomas indesejáveis é sinônimo de TPM. No entanto, alguns hábitos podem aliviar esses sinais e a alimentação entra como um instrumento auxiliar no alívio dos sintomas e, em casos mais brandos, até na remissão deles. Uma alimentação adequada na SPM é essencial.

### **O que deve ser ingerido para aliviar ou evitar os sintomas:**

- Ômega 3 (salmão, sardinha, óleo de soja, azeite e linhaça) - tem ação anti-inflamatória.
- Ômega 6 (óleo de milho, óleo de girassol, leite, ovos, lula e açafrão) - tem como função aliviar a retenção de líquidos, as dores nas mamas e a irritabilidade.
- Óleo de prímula e óleo de borragem - reduzem as cólicas e a retenção de líquido, além de melhorar o humor.
- Vitamina E (gérmen de trigo, castanha do Pará, nozes, amêndoas, milho, óleo de soja e de girassol, cereais integrais, azeite de oliva, azeitona, gema de ovo e agrião) - ameniza as dores na mama e ajudam a reduzir sintomas como cólica e dor de cabeça.
- Vitamina B6 / piridoxina (nozes, banana, gérmen de trigo, feijão, lentilha, cenoura, leite, carne, cereais integrais e vegetais verde-escuros) - melhora o padrão de sono e humor, evita o inchaço, a fadiga e proporciona bem-estar.
- Fibras - alimentos que contêm fibras, como grãos, cereais, frutas e vegetais, ajudam no bom funcionamento do intestino, o que evita problemas como prisão de ventre. Além disso, esses nutrientes mantêm o nível de açúcar no sangue, o que confere maior saciedade e evita aquela vontade incontrolável de comer doce.
- Cromo (levedo de cerveja e alimentos integrais) - ameniza a compulsão por doces.
- Chocolate amargo (mais de 50% de cacau) - libera endorfina, promovendo relaxamento e maior controle da compulsão alimentar.
- Cálcio (leite e derivados, e folhosos verde-escuros) - melhora o humor, reduz as cólicas e a retenção de líquidos.
- Magnésio (abacate, semente de abóbora, arroz integral, espinafre, nozes, granola, beterraba) - melhora o sono, as dores musculares, as dores de cabeça e as cólicas; reduz a compulsão por doces.
- Zinco (carnes magras, peixes, leite, cereais integrais, feijões e nozes) - ajuda a reduzir sintomas como ansiedade e irritabilidade.
- Probióticos - auxiliam nos casos de disbiose (desequilíbrio da flora intestinal).
- Água - ajuda a desinchar: uma das reações da TPM. Vale ainda consumir outros líquidos, como sucos naturais, chás e água de coco.

### **O que deve ser evitado para amenizar os sintomas:**

- Bebidas que contenham cafeína - como café, refrigerantes e chá - aumentam a irritabilidade, aceleram o batimento cardíaco e causam insônia.
- Gorduras saturadas, como frituras, carnes e queijos amarelos - estimulam o surgimento de inflamações.
- Alimentos ricos em sal, bebida alcoólica e carboidratos simples (ricos em açúcar).

Além da alimentação, a prática de atividade física é fundamental nesse período. Os exercícios ajudam no controle da inflamação provocado pelo excesso hormonal, e a liberação de endorfina melhora inclusive os sintomas psicossociais.

#### **FONTES:**

<https://www.ibahia.com/saude/detalhe/noticia/voce-sabia-que-a-alimentacao-pode-aliviar-ou-piorar-os-sintomas-da-tpm/>

<https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/influencia-alimentacao-na-tpm.htm>



**Tatiana C. J. Siqueira**  
Nutricionista  
CRN: 2001100033-9