



E - BOOK

Nutrientes

e a saúde da mulher



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

Índice

Nutrientes e a saúde da mulher	03
O que são alimentos macronutrientes	05
Proteínas	06
Carboidratos	07
Gorduras	08
O que são alimentos micronutrientes	09
Você sabe o que é a terapia injetável?	13
Contato	15



■ Nutrientes e a saúde da mulher: a necessidade de obter uma suplementação mais eficiente

O hábito de uma alimentação saudável e diversificada durante cada fase de crescimento previne doenças como diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado, como também reflete na saúde física por manter o peso corporal adequado.

Por isso, a alimentação balanceada é a melhor opção por fornecer os nutrientes que o organismo precisa em cada estágio da vida.

Principalmente para o corpo da mulher que enfrenta diversas modificações desde cedo como o início da produção de hormônios sexuais pelos ovários, a evolução do útero, a maturidade do sistema cerebral que tem conexão com os hormônios ovarianos. Transformações que a levam para uma idade fértil.

Também tem a fase da Tensão Pré-Menstrual a famosa TPM e na idade mais avançada a menopausa que faz a mulher sentir calor aumentando a produção do suor.

Por esses motivos, há necessidade de uma alimentação equilibrada que apresente os nutrientes, fibras, vitaminas,



magnésio e minerais necessários que ajudam o corpo no seu desenvolvimento e crescimento saudável.

Pois, muito além de se alimentar pensando em uma boa digestão sendo ela bem controlada e que faz bem para o intestino, também deve lembrar que comer corretamente, ou seja, saber escolher os tipos de alimentos certos para o organismo, fornece para cada momento da mulher mais qualidade de vida.

Para entender melhor a alimentação saudável você também precisa saber que ela se classifica em macronutrientes e micronutrientes.



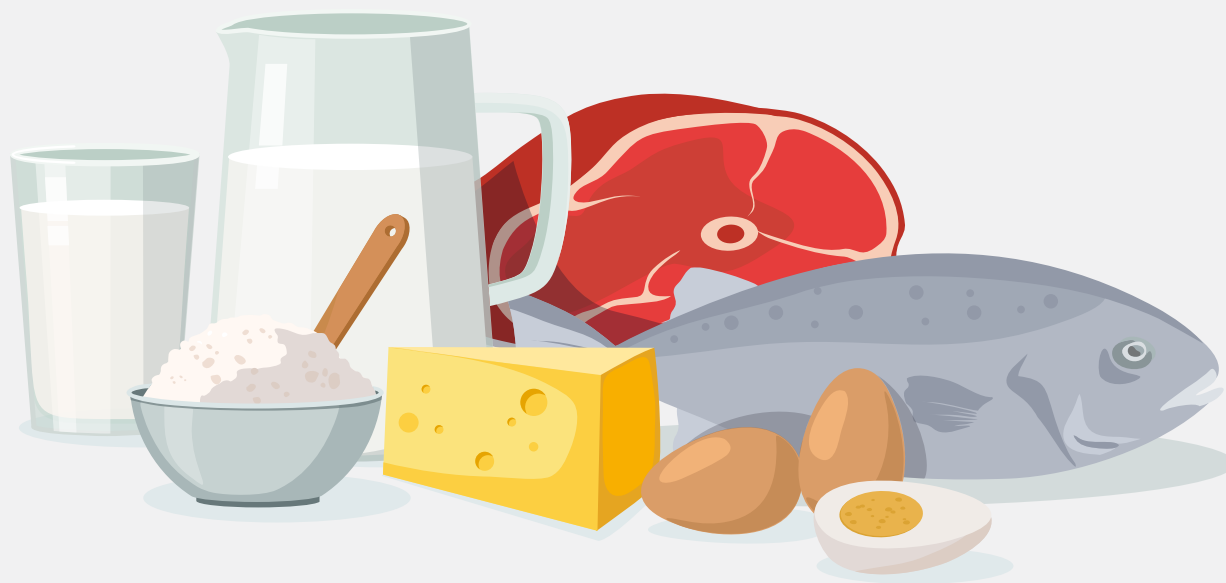
O que são alimentos macronutrientes

Conhecidos por fornecerem energia para o corpo devem estar sempre presentes no seu prato de preferência em quantidade bem equilibrada, pois eles são carboidratos, proteínas e gorduras.

Para te ajudar entender a importância de cada um deles para a sua saúde, iremos apresentá-los separadamente para você ter o conhecimento correto do porquê digeri-los.



Proteínas



Ela está presente nos alimentos como frango, peixe, ovos, queijos e carne bovina. Você também encontra no feijão, lentilha, nozes, brócolis, aspargo, ervilha e tofu.

Ela é importante por ajudar todas as células do corpo, por exemplo, na construção e reparos de tecidos, produção de enzimas e hormônios. Seu benefício também ajuda os cabelos, unhas, ossos, músculos, a pele, o sangue e a cartilagem.



Carboidratos



Considerado o principal fornecedor de energia para quem faz dieta, eles estão presentes, por exemplo, no pão, macarrão, cereais, arroz e batata. Sendo no caso destaque nos amidos, açúcares e fibras. Ao ingeri-los viram açúcares simples conhecidos como glicose.



■ Gorduras



Conhecidas como prejudiciais à saúde, elas também possuem um fator importante na função de fornecedoras de energia, além de contribuir com o organismo na absorção de alguns tipos de nutrientes.

Outro fator relevante que podemos acrescentar sobre a gordura é que ela produz ácidos graxos importantes para o corpo.

As gorduras consideradas boas para a saúde são conhecidas como insaturadas. Elas se classificam em monoinsaturadas presentes no azeite de oliva, nozes e abacate e poli-insaturadas encontradas na soja, canola, milho, óleo de girassol e sementes de abóbora. Ela também se encontra presente em peixes como sardinha, atum e frutos do mar. Destacando que o ômega 3 é outro alimento rico em gordura poli-insaturada.



O que são alimentos micronutrientes



Importantes para as funções básicas do organismo, o seu consumo pode ser em menor quantidade comparado aos alimentos macronutrientes.

Eles são vitaminas e minerais muito importantes para a produção de energia e metabolização dos alimentos. Seu consumo é tão essencial que a falta de algum deles pode gerar problemas sérios de saúde como anemia.



Isso acontece pela ausência de ferro no corpo que reflete na falta de glóbulos vermelhos suficientes para ajudar o oxigênio do corpo ou quando as células têm falta da proteína hemoglobina.

A vitamina D, por exemplo, ajuda a fortalecer os ossos, os dentes e os músculos. Ela é uma excelente aliada à saúde, por regular a concentração de cálcio e fósforo. Além disso, ela ajuda com o sistema imunológico evitando resfriados ou gripes.

Já na área cardiovascular ela evita problemas com pressão arterial, aterosclerose, derrame ou infarto. Ela é proveniente do Sol, porém teríamos que tomar o Sol entre 10hs e 14hs, que é o horário de maior risco para o Câncer de Pele e por isso não devemos nos expor nesses horários. Sendo assim, suplementar a Vitamina D diariamente é fundamental.

As vitaminas do complexo B, por exemplo, a B12 é exclusiva em fornecer a metilcobalamina importante para ácidos nucleicos e metabolismo de lipídios. Sua ausência acarreta sintomas como cansaço, queda de cabelo, dor muscular e fraqueza.

A ausência da vitamina B12 também aumenta os riscos de doenças cardiovasculares. Ela está presente em alimentos de origem animal que são as carnes.



A vitamina B1 também é muito importante por converter carboidrato em energia. O suplemento de metilfolato presente nas vitaminas do complexo B age contra a depressão, sendo também aconselhado durante a fase da gestação. Ela promove a metabolização do ácido fólico e tem um grande valor durante a gravidez por contribuir na formação congênita, ou seja, no tubo neural que é a estrutura que forma o cérebro no embrião.

O metilfolato também ajuda na produção de proteínas, na divisão e crescimento de células sendo importante para o DNA e RNA.

A Lisina tem sua importância na saúde por aumentar a imunidade prevenindo gripe, herpes, além de ajudar no desenvolvimento ósseo e formação de colágeno. É uma forte aliada ao sistema imunológico.

Já o suplemento Teanina é excelente contra a insônia, produz relaxamento e diminui a ansiedade como também o nervosismo por produzir dopamina. Além disso, ela aumenta a concentração, a memória cognitiva e promove o bem-estar.

O suplemento de magnésio tem uma considerável importância para o corpo por ser um mineral que ajuda as funções cerebrais facilitando o aprendizado como também



atua na memória de curta e longa duração. Também é excelente contra o estresse, a depressão e a ansiedade. É reconhecida por auxiliar nas funções musculares evitando câibra. Sua recomendação também é feita para mulheres que sofrem com TPM e cólicas.

Sua ausência reflete no humor, promove arritmia cardíaca, fadiga, fraqueza, perda de apetite, entre outras complicações.

Lembrando que o corpo também não deve deixar de ter alimentos que fornecem as vitaminas A, E, K, cálcio, potássio e zinco.

Porém, garantir a total absorção dessas vitaminas, nutrientes e minerais apenas com alimentação balanceada ou suplementação via oral é muito difícil. Por isso, existe outro método que garante essa eficácia conhecida como soroterapia.



Você sabe o que é a terapia injetável?

Conhecida por suplementar minerais, vitaminas, antioxidantes e aminoácidos, os nutrientes podem ser administrados pela Soroterapia (direto na veia) ou de forma intramuscular, sendo uma técnica de suplementação segura e muito eficiente. Por meio dela o corpo absorve todos os componentes necessários.

Isso que a difere do modo via oral, pois pode acontecer do corpo não aproveitar por completo os componentes da vitamina ingerida quando é feita na forma oral.



Para a realização desse procedimento é necessário que o paciente realize vários exames com a finalidade de entender quais substâncias estão em falta no organismo.

Assim, com um tratamento totalmente personalizado, é feita a indicação do melhor método para a realização da terapia, sendo intramuscular ou diretamente na veia através da soroterapia.

O tratamento por esse método apenas pode ser prescrito por médicos com o registro regularizado no Conselho Regional de Medicina (CRM).



Ficou interessada?
Saiba mais sobre nossos
procedimentos.



Contato



Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



www.dramarcelalorenzo.com.br

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGISTA E OBSTETRA