

NUTRIENTES PARA A SAÚDE FEMININA



CREATINA

Demonstra reduzir efetivamente a fadiga mental e melhorar o desempenho cognitivo, especificamente durante períodos de alta pressão ou com impacto na quantidade ou qualidade do sono.

Dose recomendada: 20g por dia durante 5 dias (doses de 4 x 5g tomadas a cada 4 horas), seguidas de 3-5g por dia.



CÁLCIO

Com o declínio das concentrações de hormônios reprodutivos, a saúde óssea feminina é afetada, acarretando em um aumento do risco de osteoporose. O cálcio é um nutriente importante para a prevenção dessa doença e de suas consequências como fraturas.

Dose recomendada 1.000 a 1.200mg.



VITAMINA D

Baixo nível de vitamina D nas mulheres está associado a uma miríade de consequências para a saúde, tais como um risco aumentado de doenças cardíacas, doenças agudas, fraturas por stress, dores/fraqueza muscular e lesões inflamatórias.

Dose recomendada: 600 UI por dia para mulheres com idade entre 13 e 70 anos e 800 UI por dia para mulheres com idade >70 anos.



SELÊNIO

Afeta a função da glândula tireóide. Além disso, é um antioxidante que participa na redução do estresse oxidativo. O selênio possivelmente influencia o crescimento e a maturação dos oócitos.

Dose recomendada 200mcg.

NUTRIENTES PARA A SAÚDE FEMININA



ZINCO

Mulheres com SOP podem ser deficientes em zinco e isto pode estar subjacente ao estado de resistência à insulina (RI). Sendo assim, essa deficiência pode piorar a RI em mulheres com SOP através da desregulação na via da tirosina fosfatase dependente de insulina.

Dose recomendada: 4–50mg de 1–2 vezes/dia.



MAGNÉSIO

Condições fisiopatológicas ao longo da vida feminina, como o uso de contraceptivos orais, gravidez e menopausa, podem aumentar as necessidades de magnésio. Pode melhorar os sintomas da síndrome pré-menstrual através da diminuição dos marcadores inflamatórios, e também é capaz de proteger a saúde óssea através da otimização do status de vitamina D.

Dose recomendada: 310–320 mg por dia.



ÔMEGA-3

Durante a menopausa, a suplementação dietética de ômega-3 age beneficemente na ansiedade, na depressão e na cognição, e exerce efeitos anti-inflamatórios.

Dose recomendada: 1–3g diários.



VITAMINA E

Está relacionado ao menor risco de desenvolvimento de endometriose, pois pode interferir no metabolismo de hormônios esteróides, além disso, também atua na redução da produção excessiva de radicais livres, podendo contribuir positivamente para fertilidade da mulher.

Dose recomendada: 800 UI/dia.