

Intolerâncias
Alimentares

SAIBA TUDO

saúde

Actual

Revista de Saúde
Natural, Ciência e Ambiente

ANO X N.º 41 - Bimestral - Novembro | Dezembro - 2010
2,50 Euros iva incluído

CONSUMO
90% BIO

Entrevista | PAULO PIRES

ACTIVE ^{SUAS} AS DEFESAS
CONTRA A GRIPE E CONSTIPAÇÕES

COLESTEROL
PLANTAS DE **COMBATE**

BELEZA
VITAMINA C NA SUA PELE

PAPAIA
FRUTA **MULTIUSOS**

VIAGENS
ECOLÓGICAS
Regaleira | Bali | Mongólia

AGRICULTURA BIOLÓGICA VERSUS ENDOMETRIOSE

Por: Dr^a Jacqueline Dias Fernandes

A Endometriose define-se como uma patologia dolorosa onde o tecido uterino adere a outros órgãos, podendo espalhar-se e implantar-se na parede externa do útero e muitas vezes poderá deslocar-se para fora da zona pélvica (bacia), aderindo a órgãos como a bexiga, pulmões, etc. O problema é que este tecido fora do local habitual continua a comportar-se como se estivesse dentro da cavidade pélvica, ou seja, continua a encher-se de sangue durante o ciclo menstrual e sangra exactamente como o útero faz e por conseguinte poderá dar-se o aparecimento de quistos, que na maioria das vezes são muito dolorosas. A prevalência dessa patologia é de duas em cada três mulheres, que apresentam tumores endometriais nos ovários.



As causas subjacentes são:

- Menstruação retrógrada;
 - Células do endométrio que circulam pelo sangue ou pelo sistema linfático;
 - Anomalia genética;
 - Desequilíbrios hormonais (estrogénios altos e progesterona baixo) devido ao mau funcionamento hepático;
 - Sistema imunológico desequilibrado;
 - Desequilíbrio da flora intestinal (disbiose).
- Sintomas:

- Dor abdominal e na parte inferior das costas associada à menstruação e muitas vezes incapacitante;
- Menstruações abundantes, dolorosas e excessivas;
- Problemas digestivos;

- Náuseas e vômitos;
- Anemia;
- Infertilidade;
- Dor ao urinar e com o funcionamento intestinal.

É ESSENCIAL INGERIR A MAIOR QUANTIDADE POSSÍVEL DE ALIMENTOS BIOLÓGICOS, DEVIDO AO EFEITO ESTROGÉNICO BAIXO DE PESTICIDAS, HERBICIDAS E ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL CARREGADOS DE HORMONAS.





Recomenda-se:

- Ingestão acrescida de fibras; é essencial pois evitam a formação de uma enzima, a betaglucuronidase, que faz com que o estrogénio seja reciclado no corpo por meio do intestino grosso. Como sugestão, recomendo a ingestão de sementes de chia, erva de trigo, bagas de goji; contudo é essencial que os cereais integrais e as hortaliças sejam a base da alimentação, pois são ricos em fibras que ajudam a equilibrar as bactérias benéficas envolvidas no metabolismo dos estrogénios;

- Ingerir muitos peixes de águas frias, tais como o salmão, atum, cavala, pois são ricos em ácidos gordos ómega 3, um potente antioxidante e anti-inflamatório que contribui para a redução da dor; outra fonte de ómega 3 e 6 são as sementes de chia, proteína de cânhamo e o Açaí liofilizado, a semente de linhaça (duas colheres de sopa /dia);

- Ingestão de frutas e hortaliças, tais como a maçã, cerejas, brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas pois apresentam indol-3-carbinol.

Alimentos a evitar:

- Carnes vermelhas;

- Derivados do leite, devido à grande quantidade de dioxinas que actuam como estrogénios ambientais;

- Para atenuar a dor, evitar substâncias inflamatórias tais como: açúcar, cafeína, álcool;

- Evitar alimentos que deprimam ainda mais o sistema imunológico, tais como: fritos, açúcar refinado e álcool;

- Num estudo realizado por investigadores na Harvard School of Public



Recomendações gerais:

- As vitaminas do complexo B estão envolvidas no metabolismo estrogénico, um bom multivitamínico fornece muitos nutrientes necessários para o metabolismo hormonal;

- A vitamina C aumenta a imunidade.

- A erva Agripalma é óptima para a dor uterina;

- A framboesa vermelha é uma erva adstringente que pode ser útil para atenuar a inflamação;



Health conduiu-se que o consumo de cafeína parece ser um factor de risco para a Endometriose; a incidência de Endometriose é significativamente maior entre mulheres que consomem 5 a 7 gramas de cafeína por mês, o que equivale a duas chávenas de café por dia; para o efeito os utilizadores de café poderão substituir pelo macaccino, que é uma mistura instantânea que leva maca, cacau cru em pó e xilitol, sendo uma excelente alternativa ao café pois fornece igualmente muita energia.

LISTA DE COMPRAS:

Vegetais frescos e de agricultura biológica

- Folhas verdes diversas (seleccionar as de melhor qualidade)
 - Ervas e especiarias frescas (seleccionar as de melhor qualidade)
 - Beringela/courgette (grande para rechear)
 - Cogumelos frescos das espécies: Marrons, Selvagens, Shitake, Portobello
 - Abóbora
 - Tomate
 - Cebola, alho, alho francês
 - Vegetais de folha verde escuras
 - Alcachofra ao natural e/ou em conserva
- FRUTAS de agricultura biológica e ao natural:
- Mirtila/Blueberries - avaliar as outras frutas vermelhas (amora, marango, framboesa), goiaba
 - Papaia
 - Laranja (com casca ainda melhor)
 - Kiwi
 - Tangerinas
 - Tângeras
 - Ananas
 - Ananás ao natural e abacaxi (se for com casca ainda melhor)
 - Banana pequena.

Cereais

- Escolher três variedades de arroz integral (cateto, vermelho, selvagem, basmati, Roniz)
- Massa integral ou grano duro
- Gérmen de trigo
- Farelo de trigo
- Aveia em flocos
- Farinha de soja
- Barra de cereais
- Quinoa
- Granola

Leguminosas

- Escolher três variedades de feijão (azuki, branco, carioca...)
- Soja ou Ervilha partida

Frutas secas ou oleaginosas

- Semente de Girassol
 - Castanha-do-Pará
 - Pevides de abóbora
 - Tremeços
 - Tâmaras
 - Damascos (alperces)
 - Nazes
 - Soja aperitiva
 - Milho aperitivo
- Óleos
- Azeite de Oliva
 - Óleo de canola

Carnes, Aves e Peixes

- Pescada
- Solha
- Rabalo
- Dourada
- Sardinha
- Abrótea
- Salmão de alto mar - de preferência todos os peixes de alto mar.
- Bacalhau
- Peito de Frango
- Coelho
- Peru




Jacqueline

DR.ª JACQUELINE FERNANDES

T. 938 610 432 | WWW.NUTRICIONISTA.COM.PT