

01.01.2025

AFINAL, POR QUE “NUTRIÇÃO DA MULHER”?

Conciliar família, trabalho, estudos e ainda enfrentar as pressões sociais — como a de ser jovem, magra e sempre "forte" — pode transformar a simples ideia de comer bem em um verdadeiro desafio. E, sejamos francas, quem nunca colocou tudo e todos à frente de si mesma? Mas aqui vai uma boa notícia: uma alimentação ajustada às suas necessidades não só pode melhorar a aparência, como também transformar seu humor, dar um gás na energia e ajudar a prevenir (ou tratar) doenças que muitas vezes nem precisam existir.

A "nutrição da mulher" é exatamente isso: uma abordagem pensada para as particularidades femininas, considerando não apenas os fatores fisiológicos, mas também emocionais, sociais e culturais. É sobre cuidar de você por completo, sem deixar nenhum detalhe de lado.

Por que negligenciamos nossas necessidades?

Muitas vezes, somos condicionadas a colocar trabalho, filhos ou a correria da vida como prioridade, deixando nossa própria saúde em segundo plano. O resultado? Baixa energia, irritação, mudanças no cabelo e na pele... e a lista continua. Em outros momentos, acabamos caindo em dietas radicais que prometem muito, mas que eliminam nutrientes essenciais e causam mais mal do que bem.

E não somos só nós, mulheres, que negligenciamos nossas necessidades; a ciência também tem sua parcela de culpa. Grande parte dos estudos em nutrição foi feita com homens, ignorando que o corpo feminino é regido por ciclos hormonais e necessidades únicas. Ainda bem que isso está mudando, e cada vez mais pesquisas focam na saúde feminina — um passo importante para personalizar os cuidados que todas nós merecemos.

Mulheres e homens: corpos diferentes, nutrições diferentes

Quando crianças, as necessidades alimentares de meninos e meninas são bem parecidas. Mas, com a chegada da puberdade, nossos corpos passam por mudanças que demandam atenção especial. E à medida que envelhecemos, surgem novas necessidades nutricionais para acompanhar as alterações hormonais e físicas.

Embora as mulheres, em geral, precisem de menos calorias que os homens, a demanda por nutrientes como ferro, cálcio, magnésio, vitamina D e ácido fólico é bem maior. Menstruação, gravidez e menopausa trazem desafios que exigem atenção especial.

Por que a nutrição é essencial para a saúde feminina?

Vamos direto ao ponto: a alimentação equilibrada faz milagres. Quer um exemplo? Ela pode:

Aumentar sua disposição e energia;

Melhorar foco e memória;

Prevenir doenças crônicas, como diabetes, osteoporose, Alzheimer e até alguns tipos de câncer;

Proteger a saúde do coração — porque, spoiler: doenças cardíacas são a principal causa de morte entre mulheres.

Fases e desafios: como a nutrição ajuda?

Saúde do coração: Alimentos ricos em gorduras saudáveis, fibras e antioxidantes são grandes aliados para prevenir doenças cardíacas e AVCs, que após a menopausa afeta mais mulheres do que homens. O AVC, por exemplo, pode ser desencadeado pela escolha, ao longo da vida, de alimentos gordurosos que obstruem e oxidam as artérias. Essas condições também podem ser melhoradas com uma dieta mais amiga do coração. Mas a saúde do coração é só uma parte da equação.

Condições ginecológicas: Uma dieta balanceada ajuda a reduzir os impactos de SOP, endometriose, miomas e até infertilidade. Uma dieta balanceada e de baixo índice glicêmico, com gorduras saudáveis, anti-inflamatórios naturais e o consumo adequado de nutrientes importantes como zinco, ácido fólico, magnésio, ômega 3, selênio, ferro e vitamina D, pode melhorar a fertilidade, ajudando na manutenção da saúde dos ovários e reduzindo o estresse oxidativo no corpo. Na contramão disso, a fertilidade feminina pode ser afetada pela má nutrição e um estilo de vida tóxico.

Pré e pós-menopausa: Alterações hormonais nessa fase aumentam o risco de sarcopenia, osteoporose e doenças cardíacas. Aqui, proteínas de qualidade, cálcio e ômega-3 se tornam indispensáveis para a saúde muscular, óssea e cerebral.

A nutrição que respeita sua individualidade

O que funciona para sua amiga, sua irmã ou sua colega pode não ser o ideal para você. A chave está em ajustar sua alimentação à fase da vida em que você está e às suas necessidades únicas.

Seja para melhorar o humor, aliviar a TPM, tratar problemas específicos ou apenas ter mais energia no dia a dia, a nutrição é sua melhor amiga. Cuide de você, priorize sua saúde e sinta os benefícios em cada detalhe da sua vida. Tentar equilibrar a vida da família e do trabalho ou da escola, além de ter que lidar com a pressão da sociedade para manter uma aparência jovem, magra e forte – pode tornar difícil para qualquer mulher manter uma dieta saudável. Mas a alimentação certa não só pode melhorar a sua aparência, como também o seu humor, aumentar a sua energia e ajudar a tratar desconfortos e doenças comuns (mas evitáveis) das diferentes fases da vida.

A nutrição da mulher é exatamente essa abordagem direcionada, que olha para a saúde feminina sob todos os ângulos, considerando aspectos fisiológicos, mas também emocionais, sociais e culturais.

Até a próxima e viva a sua saúde por completo, mulher!

Isabel.

• Se você tem dúvidas, precisa de aconselhamento nutricional ou quer discutir alguma condição específica, por favor, entre em contato, eu vou ficar feliz em ajudar.