

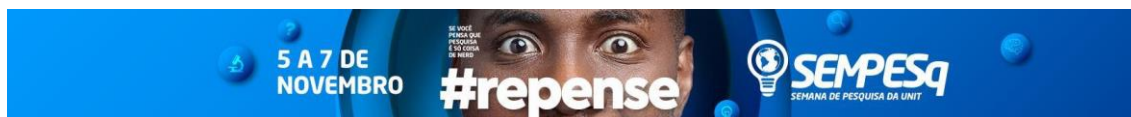
BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO EM PORTADORAS DE ENDOMETRIOSE.

Paulo Paz dos Santos Neto¹ (Autor), e-mail: Paulo.paz@souunit.com.br;
Clarissa Maria de Brito Cavalcanti¹ (Coautor), e-mail:
Clarissa.Brito@souunit.com.br;
Bruna Otávia de Almeida¹ (Coautor), e-mail: Bruna.otavia@souunit.com.br;
Lina Malta Lamenha¹ (Coautor); e-mail: Lina.malta@souunit.com.br;
Cristhiano Sibaldo de Almeida¹ (Orientador), e-mail:
Cristhianosibaldo@hotmail.com;
M^a de Lourdes da Silva Gomes de Azevedo (Orientador), e-mail:
Maria.azevedo@souunit.com.br

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/Alagoas, AL.

4.00.00.00 - 1 Ciências da saúde 4.05.00.00-4 - Nutrição

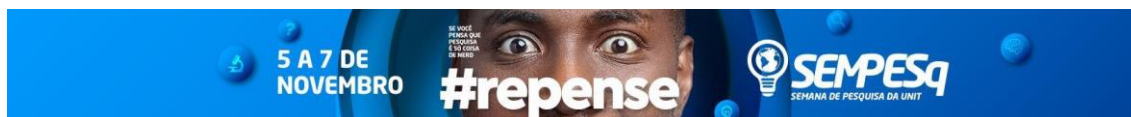
RESUMO: A endometriose é uma doença crônica, inflamatória, estrogênio-dependente que ocorre durante o período reprodutivo da vida da mulher, caracterizando-se pela presença de tecido endometrial, glândula e/ou estroma, fora da cavidade uterina. Ainda é uma doença de difícil diagnóstico, o que nos leva a considerar a prevalência e não a incidência como melhor parâmetro para a análise dos aspectos epidemiológicos. Esses estimam que cerca de 70 milhões de mulheres são acometidas pela doença no mundo, sendo uma das principais causas de hospitalização em países desenvolvidos. No Brasil, entre 2009 e 2013, foram registradas 71.818 internações em decorrência da endometriose. Mesmo sendo uma doença impactante, o acesso aos serviços, ao diagnóstico e aos tratamentos é escasso haja vista que esse último utiliza medicamentos hormonais como únicas opções atualmente disponíveis, muitas vezes sem sucesso e com inúmeros efeitos colaterais. Neste sentido, a literatura atual tem sugerido que a alimentação pode estar ligada a patologia como sendo um dos fatores que auxiliam na prevenção e diminuição das chances de desenvolvimento e danos, relacionando-se tanto a endometriose quanto aos seus fatores de risco. Desta forma, o presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada por meio de levantamento nas bases de dados Scielo e Pubmed, em inglês e português, que objetivou-se reunir e comparar evidências recentes sobre nutrição e hábitos alimentares em relação à endometriose. Foram selecionados e analisados 6 artigos de 2004 até 2016, ligados diretamente ao tema abordado os quais associaram a ingestão de antioxidantes em mulheres com endometriose a uma correlação inversa com a intensidade da patologia, onde à medida que a gravidade da endometriose se intensifica, uma menor ingestão de antioxidantes está



presente no sangue. Uma análise importante foi observada em um grupo experimental que consumiu vitaminas C e E, além de selênio e zinco revelando uma diferença significativa quando os resultados foram comparados com o grupo controle que consumiu outros antioxidantes e retinol, sugerindo que dietas deficientes em nutrientes que possam alterar o metabolismo lipídico, estresse oxidativo e causar anormalidades epigenéticas capazes de estar ligadas à progressão da doença. Desta forma observamos que uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis estão diretamente ligados a ações benéficas sobre a patologia, e que alimentos ricos em zinco, selênio, fitoquímicos, vitaminas A, C, E e do complexo B, promovem melhorias como coadjuvantes ao tratamento de endometriose reforçando a hipótese de que alimentos e nutrientes influenciam a patogênese e progressão da doença, sendo viáveis como tratamentos adjuvantes alternativos de efeito sinérgico. Acredita-se que seja possível um plano alimentar adequado, rico em antioxidantes e específico para a patologia estudada.

Palavras-chave: Endometriose. Antioxidantes. Nutrição e endometriose.

ABSTRACT: Endometriosis is a chronic, inflammatory, estrogen-dependent disease that occurs during the reproductive period of a woman's life, characterized by the presence of endometrial tissue, gland and / or stroma, outside the uterine cavity. It is still a disease difficult to diagnose, which leads us to consider the prevalence and not incidence as the best parameter for the analysis of epidemiological aspects. They estimate that about 70 million women are affected by the disease worldwide, being one of the leading causes of hospitalization in developed countries. In Brazil, between 2009 and 2013, 71,818 hospitalizations were registered due to endometriosis. Even though it is a striking disease, access to services, diagnosis and treatment is scarce since the latter uses hormonal drugs as the only options currently available, often without success and with numerous side effects. In this sense, current literature has suggested that feeding may be linked to pathology as one of the factors that help prevent and reduce the chances of development and damage, relating both to endometriosis and its risk factors. In this way, the present work deals with an integrative review of the literature carried out by means of a survey in the databases Scielo and Pubmed, in English and Portuguese, that aimed to gather and compare recent evidence on nutrition and eating habits in relation to endometriosis. Six articles from 2004 to 2016 were selected and analyzed, directly linked to the topic discussed, which associated the ingestion of antioxidants in women with endometriosis to an inverse correlation with the intensity of the pathology, where as the severity of endometriosis intensifies, a lower antioxidant intake is present in the blood. An important analysis was observed in an experimental group that consumed vitamins C and E, plus selenium and zinc, revealing a significant difference when the results were



compared with the control group that consumed other antioxidants and retinol, suggesting that nutrient deficient diets that may change lipid metabolism, oxidative stress and cause epigenetic abnormalities capable of being linked to the progression of the disease. In this way we observed that a balanced diet and healthy habits are directly linked to beneficial actions on the pathology, and that foods rich in zinc, selenium, phytochemicals, vitamins A, C, E and B complex promote improvements as adjuvants to the treatment of endometriosis reinforcing the hypothesis that food and nutrients influence the pathogenesis and progression of the disease and are feasible as alternative adjuvant treatments with a synergistic effect. It is believed that an adequate food plan, rich in antioxidants and specific to the pathology studied, is possible.

Keywords: Endometriosis. Antioxidant. Nutrition and endometriosis.

Referências/references:

Hernandez Guerrero CA, Bujalil Montenegro L, De La Jara Diaz J, Mier Cabrera J, BouchánValência P. Endometriosis and deficient intake of antioxidants molecules related to peripheral and peritoneal oxidative stress. **Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de los Reyes**. vol. 74, pag. 20, 2006. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16634350> Acesso em 29 de Setembro de 2018.

Mier-Cabrera J, Aburto-Soto T, Burrola-Méndez C, Jiménez-Zamudio L, Tolentino MC, Casanueva E, and Hernández-Guerrero CA. Women with endometriosis improved their peripheral antioxidant markers after the application of a high antioxidant diet. **Reproductive Biology and Endocrinology**. vol. 7, N° 54, 2009. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693127/pdf/1477-7827-7-54.pdf> Acesso em 29 de Setembro de 2018.

Darling AM, Chavarro JE, Malspeis S, Harris HR, Missmer SA. A prospective cohort study of vitamins B, C, E, and multivitamin intake and endometriosis. **J Endometr**. vol. 5, nº17, pag. 26, 2013. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24511373> Acesso em 17 de Setembro de 2018.

Bento, P. A. de S. S.; Moreira, M. C.N. **A experiência de adoecimento de mulheres com endometriose: narrativas sobre violência institucional**. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v22n9/1413-8123-csc-22-09-3023.pdf>. Acesso em 25 de Agosto 2018.