

## TERAPIA NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE<sup>1</sup>

**Juliana Laís Dudar<sup>2</sup>, Liliane Oliveira dos Santos<sup>3</sup>, Suzana Aparecida dos Santos<sup>4</sup>,  
Cristiane Tarine Müller Girotto Reips<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Revisão de literatura, parte de Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição, da Unijuí. juliana.dudar@sou.unijui.edu.br.

<sup>3</sup> Estudante do curso de Nutrição, da Unijuí. liliane.s@sou.unijui.edu.br.

<sup>4</sup> Estudante do curso de Nutrição, da Unijuí. suzana.santos@sou.unijui.edu.br.

<sup>5</sup> Docente do curso de Nutrição da Unijuí. Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso. cristiane.girotto@unijui.edu.br

### INTRODUÇÃO

A endometriose é uma doença crônica inflamatória e caracteriza-se pelo surgimento de tecido endometrial fora da cavidade uterina afetando a região pélvica e podendo atingir outros órgãos do sistema respiratório, reprodutor e gastrointestinal. Segundo o *PEBMED*<sup>1</sup>, ela chega a afetar cerca de 10% (190 milhões) de mulheres em idade reprodutiva em todo o mundo, sendo sete milhões somente no Brasil.

Em maio de 2021, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a endometriose como um problema de saúde pública, visto que a mesma se tornou a principal causa de absenteísmo (ausência no trabalho) entre as mulheres.

Mulheres com endometriose costumam sentir dor pélvica, alterações intestinais, dismenorrea, infertilidade, alterações urinárias, assim como, podem ser assintomáticas, mas, com desfecho de infertilidade.

Uma alimentação equilibrada, a base de alimentos in natura, vitaminas e minerais com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, podem reduzir os sintomas clínicos e progressão da doença, assim como, um estilo de vida saudável, devido a combater a inflamação, a patogênese e a progressão da doença (GOMES, ROCHA e LIMA, 2022).

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi identificar, por meio de revisão da literatura, que nutrientes podem auxiliar no tratamento, nos sintomas e no agravamento da endometriose, visto o número crescente de casos da doença e os fortes sintomas presentes com desfechos para a infertilidade.

---

<sup>1</sup> Maior portal online de atualização em Medicina no Brasil.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada em bancos de dados eletrônicos, tais como *Google Acadêmico*, *Acervo Mais*, *Acervo digital* e *PubMed*, através dos descritores “endometriose”, “sintomas”, “nutrientes”, “nutrição” e “dieta”, utilizando o operador lógico “and” para combinação dos descritores e, também, em livros. Foram selecionados cinco artigos e um livro para o desenvolvimento deste trabalho. Os artigos selecionados compreendem a língua portuguesa e inglesa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados encontrados identificam a vitamina D como um “ponto - chave no sucesso reprodutivo” (DA SILVA et al. 2020, p. 7) podendo estar relacionada a várias causas de infertilidade, quando insuficientes ou deficientes no organismo. Possui ligação com vários processos metabólicos e é capaz de influenciar a fisiologia reprodutiva em mulheres, levando a anovulação crônica e endometriose, assim como, resistência a insulina e SOP (FUNG et al., 2017).

Ainda, estudos mostram benefícios quanto ao uso da vitamina D devido aos seus efeitos imunomoduladores, prevenindo perdas gestacionais. Em pouca quantidade, se encontra na gordura do leite, no fígado, na gema do ovo, no salmão, no atum e na sardinha, e, em maiores quantidades, em produtos dietéticos fortificados e suplementos nutricionais. Já para haver sintetização e absorção pelo organismo, é necessária exposição à luz solar (GOMES, ROCHA e LIMA, 2022), sendo esta, a melhor fonte de vitamina D.

Para Showell et al. (2017) e Muffone (2021), a vitamina D se associa com diminuição de andrógenos e maiores chances de gravidez; a vitamina E melhora a vascularização e crescimento do endométrio; os PUFAs (ácidos graxos poli-insaturados) influenciam as prostaglandinas, a síntese de hormônios estrógenos e fortalecem os ovócitos; o mio-Inositol faz reduzir a produção de andrógenos e diminuir a resistência à insulina e, desta maneira, todos se relacionam positivamente com a melhora dos sintomas e da fertilidade feminina.

Outros nutrientes com resultados positivos em relação à endometriose são os polifenóis (resveratrol, catequinas, quercetina) também mostrando ação anti-inflamatória e antioxidante. O resveratrol é encontrado nas cascas de uvas escuras e de jabuticaba, sucos dessas frutas e vinho, as catequinas no chá verde e no chá preto e as quercetinas nas maçãs, frutas vermelhas, vegetais, uvas, cebolas, tomates e chás. Todavia, alimentos como carnes vermelhas, embutidos e gorduras saturadas tem relação negativa por mostrar maior risco de crescimento e dores pélvicas causadas pela endometriose.

Ainda, o cálcio atua amenizando cólicas menstruais pela sua função neuromuscular, assim como, auxilia no processo de eliminação de toxinas e do excesso de estrogênio do corpo. O magnésio devido a sua ação de relaxamento muscular, também promove esse benefício em relação às dores e, inúmeros estudos demonstram seus benefícios para a fertilidade feminina (RAMOS et al., 2018).

Portanto, ressalta-se que frutas e vegetais, ácidos graxos ômega 3 (peixes, óleos vegetais, oleaginosas), vitamina C, E e D, zinco, selênio, cálcio, magnésio, probióticos e os polifenóis podem exercer ação protetora agindo contra a inflamação e oxidação descontrolada da doença (GOMES, ROCHA e LIMA, 2022).

Todos os nutrientes citados, inclusive os compostos bioativos presentes nos alimentos (como os fitoquímicos), possuem propriedades capazes de interferir na fisiopatologia da endometriose, inclusive as fibras, que, através da sua ingestão, há maior eliminação de estrogênio e, com isso, menores chances de desenvolvimento da doença. Voltando-se ao tratamento nutricional, ocorre melhora dos sintomas como dores e inflamação e, também, aumento da fertilidade (RAMOS et al., 2018).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da revisão na literatura, identifica-se a grande influência de nutrientes específicos, assim como, de uma base alimentar saudável e equilibrada, para reduzir sintomas e progressão da endometriose, auxiliando no seu tratamento e melhor qualidade de vida das mulheres acometidas pela doença.

Com isso, é importante ressaltar que o tratamento deve ser feito por um profissional nutricionista, com plano alimentar individualizado e de acordo com a

necessidade e realidade de cada paciente, visto que, é o único profissional capacitado para prescrição de dietas, cálculo de necessidades energéticas e nutricionais, e verificação da necessidade e dosagem de suplementação individualizada, se necessário.

**Palavras-chave:** Nutrientes. Endometriose. Sintomas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA SILVA, D. C. B. et al. **Evidências da influência da vitamina D com a fertilidade feminina:** uma revisão sistemática. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v.12, Maceió-AL, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4878/3362>. Acesso em: 23 de outubro de 2022.

FUNG, J. L. et al. **Association of vitamin D intake and serum levels with fertility:** Results from the Lifestyle and Fertility Study. Fertil Steril, 108(2): 302–311, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5545066/pdf/nihms880793.pdf>. Acesso em: 15 de outubro de 2022.

GOMES, M. O. de; ROCHA, M. P.; E LIMA, C. M. A. M. de. **Os benefícios nutricionais para redução de sintomas e progressão da endometriose.** Research, Society and Development, v. 11, n. 9, e11511931584, Brasília, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/31584/26975/358756#:~:text=Conclui%2Dse%20que%20a%20ingest%C3%A3o,endometriose%20por%20ser%20um%20antioxidant e.&text=A%20vitamina%20D%20%C3%A9%20comumente,%2C%20salm%C3%A3o%2C%20atum%20e%20sardinha>. Acesso em: 26 de outubro de 2022.

MUFFONE, A. R. M. C. **Dieta Mediterrânea e Fertilidade:** Uma revisão sistemática. Orientadora: Estela Iraci Rabito. 2021. Dissertação (Pós-graduação em Alimentação e Nutrição) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2021. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/72190/R%20-%20D%20-%20ANNA%20ROBERTA%20DA%20MOTTA%20CABRAL%20MUFFONE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 de outubro de 2022.

NEVES, U. **Os desafios da endometriose e a nova classificação da doença.** PEBMED, 2022. Disponível em: [https://pebmed.com.br/os-desafios-da-endometriose-e-a-nova-classificacao-da-doenca/?utm\\_source=artigoportal&utm\\_medium=copytext](https://pebmed.com.br/os-desafios-da-endometriose-e-a-nova-classificacao-da-doenca/?utm_source=artigoportal&utm_medium=copytext). Acesso em: 08 de novembro de 2022.

RAMOS, A. P. S. da. et al. **Nutrição Funcional na Saúde da Mulher.** 1. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2018.

SHOWELL, M. G. et al. **Antioxidants for female subfertility.** Cochrane Database of Systematic Reviews, Art. n°: CD007807, n. 7, p. 1–154, 2017. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6483341/pdf/CD007807.pdf>. Acesso em: 10 de novembro de 2022.