



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

REPOSIÇÃO HORMONAL NATURAL: UMA ALTERNATIVA EFICAZ PARA ALIVIAR OS SINTOMAS DA MENOPAUSA

A ingestão diária de produtos fabricados à base de soja, auxilia na redução dos sintomas da menopausa e na incidência de problemas mais graves, que costumam aparecer nesta fase da vida

Ondas de calor, transpiração excessiva, irritabilidade e insônia são alguns dos sinais mais conhecidos quando a mulher está prestes a entrar na menopausa, quando ocorre a diminuição da produção de alguns hormônios. Diante deste quadro, a terapia de reposição hormonal, através de hormônios sintéticos, costuma ser uma das principais indicações médicas. Mas há também uma alternativa natural, que não resolve totalmente os problemas, porém alivia os principais sintomas, especialmente as ondas de calor. Para tanto, a substância mais recomendada é a isoflavona, considerada um fitoestrógeno por ser estruturalmente semelhantes ao estrógeno (hormônio feminino). As isoflavonas estão presentes em vegetais como soja, brotos de alfafa e linhaça, mas é a soja, no entanto, que apresenta a maior concentração.

A soja em prol das mulheres

Estudos com mulheres orientais, que usam frequentemente a soja, também confirmam a importância do consumo diário deste grão. Eles apontam que menos de 15% das orientais em menopausa queixam-se de fogachos, enquanto este índice chega a 80% nas ocidentais. Além disso, as orientais apresentam reduzida incidência de câncer de mama, doenças cardiovasculares e de osteoporose se comparado às ocidentais. Um das explicações para estes dados é que a soja é um dos principais grãos da culinária oriental, sendo naturalmente incluída na rotina alimentar desde a infância.



receitas.

Sempre há tempo, no entanto, de beneficiar-se com hábitos saudáveis. Quanto ao consumo de soja, a Food and Drugs Administration (FDA) recomenda o consumo de 25 gramas de proteína de soja por dia. Incluir esta quantidade na rotina alimentar é fácil. O valor é correspondente a $\frac{1}{2}$ xícara de tofu (queijo à base de soja), por exemplo. Outra forma prática e gostosa de incluir a soja na alimentação é através das versões industrializadas do grão, como a linha **SupraSoy**, que pode ser consumida como bebida ou incluída como ingrediente no preparo de deliciosas

Sobre a linha de produtos SupraSoy

SupraSoy é uma linha de alimentos em pó à base de soja com alto valor nutricional, e tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa, melhorando os hábitos alimentares. Feito com a proteína isolada da soja, SupraSoy é rico em vitaminas A, B12 D, Ferro, Fósforo e Fibras, é também fonte de Cálcio, Cobre e Zinco.

Para compor receitas diversas está disponível em oito sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e Fibras Light*. Com diferencial em sabor, **SupraSoy** garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol, além de oferecer os benefícios nutricionais da proteína da soja, como a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. www.suprasoy.com.br