



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.

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 ½ 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 receitas.