MENOPAUSA

Alimentação Saudável

Wilson Maça Yuki Arie
Angela Maggio da Fonseca
Vicente Renato Bagnoli
José Maria Soares Júnior
Maria de Fátima Nunes Marucci
Edmund Chada Baracat



Atheneu

MENOPAUSA

Alimentação Saudável

Anestesia em Obstetrícia – **Yamashita**
Anticoncepção – **Aldrighi**
Climatério – Enfoque Atual e Multidisciplinar – **Beirão de Almeida**
Climatério e Doenças Cardiovasculares na Mulher – **Aldrighi**
Coluna, Ponto e Vírgula 7ª ed. – **Goldenberg**
Como Ter Sucesso na Profissão Médica - Manual de Sobrevivência 4ª ed. – Mário Emmanual **Novais**
Cuidados Paliativos – Diretrizes, Humanização e Alívio de Sintomas – **Frankilin Santana**
Diagnóstico e Tratamento da Esterilidade no Casal – **Nakamura e Pompeo**
Dicionário de Ciências Biológicas e Biomédicas – **Vilela Ferraz**
Dicionário Médico Ilustrado Inglês-Português – **Alves**
Doença Cardiovascular, Gravidez e Planejamento Familiar – **Andrade e Ávila**
Doenças da Mama – Guia Prático Baseado em Evidências – **Guilherme Novita**
Doenças Sexualmente Transmissíveis 2ª ed. – Walter **Belda Júnior**
Endocrinologia Ginecológica - Aspectos Contemporâneos – **Aldrighi**
Epidemiologia 2ª ed. – **Medronho**
Epidemiologia dos Agravos à Saúde da Mulher – **Aldrighi**
Fitomedicamentos na Prática Ginecológica e Obstétrica 2ª ed. – **Sônia** Maria **Rolim**
Fitoterapia - Bases Científicas e Tecnológicas – **Viana Leite**
Fitoterapia - Conceitos Clínicos (com CD) – **Degmar Ferro**
Fundamentos e Prática em Obstetrícia – Antônio Carlos Vieira **Cabral**
Gestão Estratégica de Clínicas e Hospitais – **Adriana Maria** André
Ginecologia Baseada em Evidências 2ª ed. – **Py**
Ginecologia Psicossomática – **Tedesco e Faisal**
Guia de Aleitamento Materno 2ª ed. – **Dias Rego**
Guia de Bolso de Obstetrícia – Antônio Carlos Vieira **Cabral**
Guia de Consultório - Atendimento e Administração – **Carvalho Argolo**
Hormônios e Metabolismo - Integração e Correlações Clínicas – **Poian e Alves**
Manual de Condutas em Obstetrícia - 4ª Edição – **Hermogenes**
Manual de Ginecologia de Consultório – **Ribeiro e Rossi**



Manual do Clínico para o Médico Residente – **Atala – UNIFESP**
Mastologia – **Gebrin**
Medicina Fetal – Terceira Edição – **Zugaib**
Medicina Materno-Fetal (2 vols.) – **Guariento e Mamede**
Medicina: Olhando para o Futuro – **Protásio** Lemos **da Luz**
Medicina, Saúde e Sociedade – **Jatene**
Memórias Agudas e Crônicas de uma UTI – **Knobel**
Menopausa - O Que Você Precisa Saber: Abordagem Prática e Atual do Período do Climatério – **Sônia** Maria **Rolim**
Nem Só de Ciência se Faz a Cura 2ª ed. – **Protásio da Luz**
O Endométrio – **Coelho Lopes**
O Nasciturno. Visão Interdisciplinar – José Américo Silva **Fontes** e Geraldo **Duarte**
O que Você Precisa Saber sobre o Sistema Único de Saúde – **APM-SUS**
Obstetrícia Básica 2ª ed. – **Hermógenes**
Obstetrícia: Testes Selecionados para o TEGO – **Alperovitch**
Patologia do Trato Genital Inferior e Colposcopia – **Newton** Sergio de **Carvalho**
Politica Públicas de Saúde Interação dos Atores Sociais – **Lopes**
Prescrição de Medicamentos em Enfermaria – **Brandão Neto**
Protocolos Assistenciais da Clínica Obstétrica da USP 3ª ed. – **Zugaib e Bittar**
Protocolos em Obstetrícia – Terceira Edição – **Zugaib**
Psiquiatria Perinatal – Chei **Tung Teng**
Reprodução Humana Assistida – **Farah**
Reprodução Humana Assistida – **Scheffer**
Saúde Materno-Infantil - Autoavaliação e Revisão – **Gurgel**
Saúde Mental da Mulher – **Cordás**
Segredos de Mulher - Diálogos entre um Ginecologista e um Psicanalista – Alexandre **Faisal** Cury
Série Clínica Médica - Medicina Celular e Molecular – **Schor**
Vol. 2 - Bases Moleculares da Ginecologia
Série Condutas em Ginecologia - **Girão, Aidar e Silva**
Volume 1 – Diagnóstico e Tratamento da Transição Menopausal
Volume 2 – Uroginecologia
Série da Pesquisa à Prática Clínica – Ginecologia – **Edmund Chada Baracat**
Testes em Obstetrícia – **Pulcinelli**
Um Guia para o Leitor de Artigos Científicos na Área da Saúde – **Marcopito Santos**
Urgências em Ginecologia e Obstetrícia – **Vieira Cabral**



MENOPAUSA
Alimentação Saudável

Editores

Wilson Maça Yuki Arie

Angela Maggio da Fonseca

Vicente Renato Bagnoli

José Maria Soares Júnior

Maria de Fátima Nunes Marucci

Edmund Chada Baracat

90 anos 1928•2018 Atheneu #orgulhodefazer90anos

EDITORA ATHENEU

São Paulo — Rua Jesuíno Pascoal, 30
Tel.: (11) 2858-8750
Fax: (11) 2858-8766
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro — Rua Bambina, 74
Tel.: (21)3094-1295
Fax: (21)3094-1284
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Belo Horizonte — Rua Domingos Vieira, 319 — conj. 1.104

PRODUÇÃO EDITORIAL/CAPA: Equipe Atheneu
PROJETO GRÁFICO/DIAGRAMAÇÃO: Triall Composição Editorial Ltda.

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

M517

Menopausa : alimentação saudável / Wilson Maça Yuki Arie ... [et. al.] - 1. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2018.
il.

Inclui bibliografia
ISBN 978-85-388-0866-4

1. Menopausa - Obras populares. 2. Menopausa - Tratamento alternativo - Obras populares. I. Título.

18-47806

CDD: 612.665
CDU: 618.173

ARIE W. M. Y.; FONSECA A. M. DA; BAGNOLI V. R.; JÚNIOR J. M. S.; MARUCCI M. DE F. N.; BARACAT E. C.

Menopausa – Alimentação Saudável

© EDITORA ATHENEU

São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, 2018



Sobre os editores

Wilson Maça Yuki Arie

Doutor pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Angela Maggio da Fonseca

Professora-associada e Livre-docente da Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Vicente Renato Bagnoli

Professor-associado e Livre-docente da Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

José Maria Soares Júnior

Professor-associado e Livre-docente da Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Vice-Chefe do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia.

Maria de Fátima Nunes Marucci

Nutricionista, Mestre, Doutora e Livre-docente em Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP).

Edmund Chada Baracat

Professor Titular da Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).



Sobre os colaboradores

Ana Lucia Cavalcanti

Doutora pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Efraim Poveda Terceros

Médico Colaborador da Divisão de Clínica Ginecológica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP).

Erika Mendonça das Neves

Mestre pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Fábio Bagnoli

Doutor em Medicina (Tocoginecologia) pelo Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (SCMSP).

Georges Fassolas

Médico Colaborador da Divisão de Clínica Ginecológica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP).

Josefina Odete Polak Massabki

Doutora pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Joserita Serrano de Assis

Doutora pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Jucilene Salles da Paixão Silva

Doutora pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Juliana Antunes Valente Rodrigues Arie

Médica pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO).

Maria Herminia Alegre Arie

Doutora pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Marilene Alícia Souza

Doutora pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Patrícia Miyuki Arie Fassolas

Médica pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO).

Paulo Augusto de Almeida Junqueira

Doutor pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Pérsio Yvon Adri Cezarino

Mestre pela Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Ricardo Shinji Arie

Médico pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Especialização em Retina e Vítreo pelo Departamento de Oftalmologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP). Médico Assistente do Departamento de Oftalmologia do HC-FMUSP.



Agradecimentos

Agradecimento especial à Valdeci Orsi
Digitação, revisão técnica e figuras.



Prefácio

O livro *Menopausa – Alimentação Saudável* é o resultado de um estudo desenvolvido na Divisão de Clínica Ginecológica do Hospital das Clínicas na Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e no Serviço de Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

As fases biológicas da evolução feminina compreendem a infância; a puberdade, quando ocorrem mudanças que transformam a criança em mulher capaz de reproduzir; a menacme (idade reprodutora); o climatério, que corresponde ao período de vida da mulher compreendido entre o final da fase reprodutora até a senilidade, varia em geral dos 40 aos 65 anos segundo a Organização Mundial de Saúde. Nesse período, ocorre a menopausa, definida como a interrupção permanente da menstruação e reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia.

Dados demográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística mostram aumento crescente da população feminina, de tal maneira que estima-se nas próximas décadas que o número de mulheres no período do climatério será similar ao número de mulheres mais jovens.

As estratégias empregadas na prevenção da saúde no climatério são inúmeras e consistem em cuidados gerais representados por alimentação saudável, atividade física e, quando necessário, utilização de cuidados terapêuticos.

Neste livro, elaborado pela Divisão de Clínica Ginecológica (Setor de Climatério) do Hospital das Clínicas e Serviço de Nutrição em Saúde Pública da Universidade de São Paulo, apresentamos a "história" da alimentação desde tempos remotos chegando aos tempos atuais, esperando proporcionar melhor qualidade de vida para a mulher na menopausa.

Agradecemos aos esforços de todos os profissionais que trabalharam para a obtenção dos dados relatados.

Os editores

Sumário

Capítulo 1 Estilo de Vida: Alimentos 1

Angela Maggio da Fonseca
Vicente Renato Bagnoli
Wilson Maça Yuki Arie
Edmund Chada Baracat

Capítulo 2 O Ser Humano e os Alimentos..... 7

Vicente Renato Bagnoli
Angela Maggio da Fonseca
Wilson Maça Yuki Arie
Edmund Chada Baracat

Capítulo 3 Aspectos Relevantes na História dos Alimentos 23

Patrícia Miyuki Arie Fassolas
Wilson Maça Yuki Arie
Georges Fassolas
Marilene Alícia Souza

Capítulo 4 Processamento dos Alimentos..... 75

Juliana Antunes Valente Rodrigues Arie
Vicente Renato Bagnoli
Fábio Bagnoli
Pérsio Yvon Adri Cezarino

Capítulo 5 Digestão dos Alimentos 91

Georges Fassolas
Erika Mendonça das Neves
Maria Herminia Alegre Arie
Efraim Poveda Terceros

Capítulo 6 Energia e os Alimentos 103
Vicente Renato Bagnoli
Ricardo Shinji Arie
José Maria Soares Júnior
Jucilene Salles da Paixão Silva

Capítulo 7 Proteínas e os Alimentos 133
Patrícia Miyuki Arie Fassolas
Angela Maggio da Fonseca
Josefina Odete Polak Massabki
Paulo Augusto de Almeida Junqueira

Capítulo 8 Minerais e os Alimentos 147
Ricardo Shinji Arie
Wilson Maça Yuki Arie
Juliana Antunes Valente Rodrigues Arie
Ana Lucia Cavalcanti

Capítulo 9 Importância das Vitaminas 215
Angela Maggio da Fonseca
Georges Fassolas
José Maria Soares Júnior
Joserita Serrano de Assis

Capítulo 10 Alimentação Saudável 293
Maria de Fátima Nunes Marucci

Capítulo 11 Recomendações Dietéticas na Fase do Climatério 299
Maria de Fátima Nunes Marucci