

Saúde da Mulher: Nutrição otimizada durante todo o ciclo de vida

Women's Health: Optimal Nutrition Throughout the Lifecycle

Eur J Nutr. 2022 Jun;61(Suppl 1):1-23. doi: 10.1007/s00394-022-02915-x. Epub 2022 May 25. PMID: 35612668; PMCID: PMC9134728.

Edith J.M. Feskens¹, Regan Bailey², Zulfiqar Bhutta³, Hans-Konrad Biesalski⁴, Heather Eicher-Miller⁵, Klaus Krämer⁶, Wen-Harn Pan⁷, James C. Griffiths⁸

RESUMO

As diferenças sexuais são considerações importantes ao pesquisar e estabelecer políticas de nutrição e saúde otimizada. Para a saúde da mulher, existem distinções fisiológicas, neurológicas e hormonais importantes ao longo do ciclo de vida que impactam as necessidades nutricionais. Diferentemente das dos homens, essas necessidades nutricionais devem ser traduzidas em uma política nutricional adequada que visa não só evitar deficiências nutricionais evidentes, mas promover a saúde e minimizar os riscos de doenças crônicas.

Através de uma série de webinars, especialistas científicos discutiram os avanços na compreensão das necessidades nutricionais exclusivas, desafios e oportunidades dos vários estágios da vida das mulheres ao longo da vida e identificaram intervenções nutricionais emergentes que podem ser benéficas para as mulheres.

Entretanto, existe a preocupação de que a política nutricional existente destinada à saúde da mulher esteja ficando aquém do esperado com exemplos de programas focados mais no fornecimento de calorias do que no ganho de uma nutrição otimizada. Para ser localmente eficaz, a nutrição dirigida precisa oferecer diferentes propostas para diferentes comunidades culturais, socioeconômicas e geográficas, e precisa ser aplicável em todos os estágios de crescimento e desenvolvimento. Deve haver acesso adequado a alimentos nutritivos, e a informação para compreender e implementar oportunidades nutricionais comprovadas. Especialistas forneceram

¹ Wageningen University, Wageningen, Netherlands

² Institute for Advancing Health through Agriculture, Texas A&M University System, College Station, TX, USA

³ Centre for Global Child Health, Toronto, Canada and Aga Khan University, Karachi Pakistan

⁴ University of Hohenheim, Stuttgart, Germany

⁵ Purdue University, West Lafayette, IN, USA

⁶ Sight & Life, Basel, Switzerland and Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA

⁷ Academia Sinica, Taipei, Taiwan

⁸ Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA

recomendações para melhorar os atuais programas de direitos que tratarão da acessibilidade e outras questões sociais e ambientais, a fim de apoiar as mulheres adequadamente durante todo o ciclo de vida.

INTRODUÇÃO

A agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável, adotada pela Organização das Nações Unidas (ONU), é a pedra angular atual de muitas políticas de saúde. A importância desta agenda foi recentemente enfatizada pelo sucesso e ampla participação na Tokyo Food Systems Summit, em dezembro de 2021, que lançou novas e ousadas ações para alcançar progressos em todas as 17 Metas de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Estas SDGs se referem à nutrição não apenas pelo **SGD2 - Fome Zero**, ou **SDG3 - Boa Saúde e Bem-estar**, mas também pelo **SDG5 - Igualdade de Gênero**. Isto é muito importante, pois as mulheres são especialmente vulneráveis em relação à insegurança alimentar em várias fases da vida, como gravidez e fragilidade. Como demonstrado, por exemplo, pelos estudos holandeses sobre o inverno da fome, está agora bem estabelecido que a desnutrição *no útero* não só leva a baixos pesos ao nascimento ou a bebês menos saudáveis, mas também impacta a ocorrência de doenças não transmissíveis na vida posterior. Como tal, uma alimentação saudável durante os primeiros 1000 dias de um bebê, e também incluindo as mães, é a chave para populações saudáveis em todas as culturas.

Uma etapa da vida frequentemente negligenciada na nutrição das mulheres é a adolescência. Os adolescentes podem ser considerados como nossa futura força de trabalho e portadores de nossa próxima geração. Portanto, melhorar sua saúde e desenvolvimento é crucial para moldar a saúde e o bem-estar desta geração e da próxima e do próximo *ad infinitum*. Durante a adolescência, muitas mudanças biológicas e psicossociais provocam a transição da infância para a vida adulta. É um período de mudanças hormonais; a produção de andrógenos adrenais aumenta, e o hormônio de crescimento e os eixos da tireoide amadurecem. Neste período, 50% do peso corporal do adulto e 15-25% da altura final são ganhos. Em suma, a adolescência é um período de rápido crescimento e, conseqüentemente, as necessidades energéticas e nutricionais aumentam. Além disso, nesta etapa da vida os padrões dietéticos, a atividade física e o comportamento alimentar são fortemente influenciados por fatores internos (tais como atitudes, crenças, barreiras percebidas, preferências alimentares, auto-eficácia e mudanças biológicas), fatores externos (família, amigos, lojas de fast food e normas sociais e culturais) e macrossistemas (tais como disponibilidade de alimentos, produção de alimentos, sistemas de distribuição, mídia de massa e publicidade). Assim, os adolescentes são nutricionalmente vulneráveis devido ao aumento das exigências nutricionais, juntamente com a adaptação social à vida adulta.

Muitas vezes este período é referido como a segunda janela de oportunidade, para alcançar o crescimento linear e, além dos primeiros 1000 dias, é um estágio crucial de desenvolvimento sensível à nutrição. Sob o guarda-chuva de um programa chamado "Dez para Vinte", vários projetos de pesquisa acadêmica foram realizados recentemente na Universidade de Wageningen. O estudo no México se concentrou nas meninas e meninos adolescentes entre 12 e 19 anos de idade e mostrou que tanto um padrão dietético ocidental quanto vegetal

estavam simultaneamente associados ao excesso de peso e pelo menos um indicador de subnutrição, como a anemia. Em Gana, as tendências do tempo em antropometria em adolescentes de 15-19 anos de idade mostraram que a magreza e o atrofiamento tinham diminuído desde 2003, mas que a prevalência de excesso de peso e obesidade tinha aumentado em 40%, enquanto a anemia permanecia grave. Há uma dupla carga de desnutrição, como é evidente neste grupo vulnerável, e tornando-se ainda mais proeminente, sugerindo que a obesidade e a anemia podem co-ocorrer nas mesmas meninas, o que precisa ser levado em conta nos conselhos dietéticos e programas de nutrição. De fato, um estudo interdisciplinar no Nepal entre meninas adolescentes mostrou que a magreza e a anemia estavam negativamente associadas às aspirações das adolescentes nos domínios da fertilidade e da educação. Assim, políticas e programas integrados multissetoriais que melhoram o estado nutricional e as dietas das adolescentes têm o potencial de fomentar os objetivos das adolescentes e, assim, aumentar seu potencial futuro.

A menopausa é outra etapa da vida feminina com conseqüências sanitárias e nutricionais. Muitas mudanças fisiológicas deletérias acontecem em torno deste ponto devido a mudanças hormonais. Em estudos anteriores, vimos que as mudanças hormonais induzem mudanças na composição e distribuição da gordura corporal. Como consequência, os fatores de risco cardiometabólico aumentam e o risco de diabetes e DCV atingem padrões semelhantes aos observados nos homens. Uma queda acentuada da densidade mineral óssea (BMD) também é observada ao mesmo tempo; tradicionalmente, o cálcio e a vitamina D são considerados nutrientes importantes na prevenção da redução do BMD e na prevenção da osteoporose. No entanto, outros nutrientes também podem desempenhar um papel. A osteoporose ocorreu com mais freqüência entre as mulheres cujo estado nutricional era marginal na ingestão de vitamina B12, magnésio e fitonutrientes pobres. A forma como as mulheres ajustam seu estilo de vida durante o período da menopausa é fundamental para um envelhecimento saudável. Estudos de mineração de dados mostraram que os padrões dietéticos associados a melhores prognósticos de síndromes geriátricas estão de acordo com a dieta baseada em plantas. Este estudo aponta para uma questão emergente de preocupação na nutrição hoje em dia: o papel do impacto sobre o meio ambiente, ou seja, não apenas considerando a saúde humana, mas também a saúde planetária. Comer menos carne e mudar para uma dieta baseada em plantas pode ser uma boa solução para isso, mas o contexto precisa ser levado em conta; em regiões com insegurança alimentar e altas taxas de prevalência de anemia e outras deficiências de micronutrientes, é preciso fazer um compromisso cuidadoso.

Tais esforços devem incluir decisões informadas sobre quais nutrientes e quais quantidades são necessárias do ponto de vista da indústria. Além disso, dado o uso diferencial de produtos de suplemento alimentar pré-natal (DS) com base na idade materna, educação, raça e etnia, renda e status de seguro saúde, os esforços dos clínicos devem se concentrar em aumentar o acesso ao DS pré-natal, e compreender as barreiras ao seu uso em subgrupos populacionais. Também podem ser necessárias estratégias de disseminação do conhecimento no nível da saúde pública para reduzir as disparidades de nutrientes.

CONCLUSÃO

Ao considerar a capacidade da mulher de envelhecer saudavelmente, deve ser mais do que apenas o foco estreito na reprodução e no bem-estar hormonal. Os parâmetros fisiológicos associados aos decretos relacionados à idade específicos para as mulheres fazem parte do espectro mais amplo de oportunidades e benefícios para abordar as distinções estruturais/funcionais orientadas por gênero e o papel da nutrição.

Há um papel fundamental para as recomendações básicas de níveis diários de vitaminas e minerais, mas também vantagens documentadas atribuídas à ingestão de nutrientes além da simples adequação, e a atenção e educação sobre o assunto devem fazer parte da paisagem para garantir o consumo como parte de uma dieta abundante nesses componentes. As dietas precisam ser ricas em constituintes comprovados para alcançar um verdadeiro "envelhecimento saudável", apoiando, por exemplo, a saúde dos ossos, a lactação, as flutuações hormonais e a menopausa.

As mulheres, embora com uma vida mais longa estatisticamente significativa, pelo menos nos países em desenvolvimento, devem ser reconhecidas por sua probabilidade diferencial única de algumas doenças crônicas, tais como seu maior risco de perda óssea e muscular. A nutrição focalizada em diferentes comunidades culturais, sócio-econômicas e de vida, assim como aplicável em todos os estágios de crescimento e desenvolvimento, não deve ser uma abordagem de tamanho único. Para ser relevante para o indivíduo, é preciso que haja um grau de "precisão" aplicado de forma que um modelo nutricional genérico singular não resulte em superdosagens indesejadas e insalubres com possíveis decretos de saúde concomitantes, muitas vezes de preocupação mais imediata do que o cenário de subnutrição que motivou a recomendação original.

Deve haver acesso a alimentos nutritivos, e a informação para captar e colocar em prática oportunidades nutricionais comprovadas. A ciência da nutrição está caminhando para a compreensão da nutrição ótima no contexto mais amplo dos padrões dietéticos, e a ingestão de nutrientes deve considerar a complexidade das interações envolvendo não apenas a nutrição adequada, mas também a interação com a dinâmica social, comportamental, ambiental, comunitária e muitos outros fatores do estilo de vida. ***O ideal é maior do que a soma do meramente suficiente.***