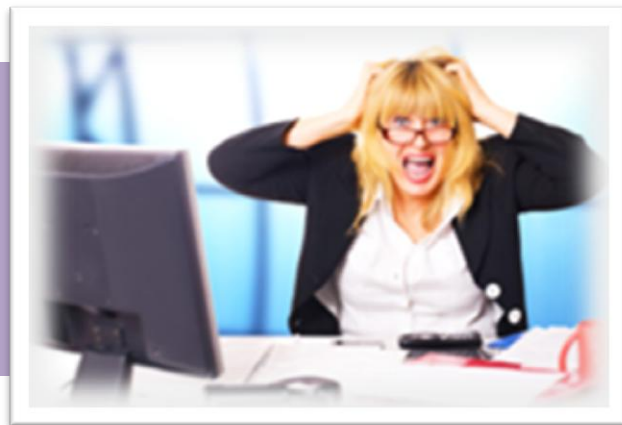


Tensão pré-menstrual (TPM): Não deixe que ela te perturbe!

TPM é um termo genérico para uma diversidade de sintomas que atingem as mulheres cerca de 1 ou 2 semanas antes do período menstrual.



Estima-se que até 20% das mulheres na pré-menopausa são afetadas. Os sintomas incluem:

Ansiedade

Alterações do humor

Confusão

Perda de memória

Náuseas

Retenção de líquidos

Desejo por comidas

Fadiga

Dores nas costas

Dor de cabeça

Flacidez nas mamas

Dor abdominal

Irritabilidade.



A TPM parece estar relacionada à alterações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual. Algumas mulheres são mais sensíveis que outras a essas alterações nos níveis de estrogênio e progesterona.

Confira as causas:

- ✓ Alterações nos níveis dos neurotransmissores cerebrais, como a serotonina, causadas pelas mudanças hormonais. A falta de serotonina está relacionada à depressão, alterações do apetite e distúrbios do sono. Mulheres com TPM parecem ter a serotonina reduzida por volta de dez dias antes do período menstrual.
- ✓ Baixos níveis de endorfina; que são substâncias analgésicas naturais produzidas pelo organismo e cujos níveis podem ser afetados pelas mudanças hormonais. O exercício é recomendado para estimular a produção dessas substâncias e aliviar os sintomas da TPM.
- ✓ Deficiência de nutrientes, como o zinco ou o magnésio, tem sido relacionada como possíveis causas da TPM. Nenhum estudo confirmou essa hipótese. Uma dieta com pequenas quantidades de sal pode aliviar a TPM.

Inicialmente, pensava-se que o estresse causava a TPM, mas estudos mostraram o contrário: a TPM leva ao estresse. Felizmente existem algumas formas de reduzir os sintomas e a maioria está disponível para boa parte das mulheres. A primeira delas é a dieta.

Aqui estão sete dicas simples:

- ✓ Diminua a cafeína e o álcool. Isso reduz a irritabilidade, fadiga, depressão e as dores de cabeça.
- ✓ Reduza a quantidade de sal para evitar a retenção de líquidos.
- ✓ Coma alimentos ricos em cálcio para evitar o mau humor e os inchaços.
- ✓ Alimente-se com carboidratos complexos, aumentando seus níveis de serotonina.
O pão integral é uma boa escolha.
- ✓ Tome um complexo vitamínico, mas evite suplementos em doses altas.
- ✓ Aumente a ingestão de soja, pois contém um estrógeno natural que parece reduzir as alterações hormonais.

Outros tratamentos para a TPM incluem:

- Exercícios: aumentam a quantidade de endorfina.
- Fototerapia: usa a exposição à luz natural para reduzir a depressão.



Atenção!

Se os sintomas da sua TPM são muito severos, além desses cuidados todos, procure um médico. Há muitos tratamentos disponíveis para aliviar sua tensão e ajudá-la a ter uma vida mais saudável e feliz.