

TRATAMENTO NA MENOPAUSA: MEDICINA ORTOMOLECULAR DIFERENCIADA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues¹

RESUMO

A menopausa é um período vida da mulher que ocorre entre os 45 e 55 anos de idade e corresponde ao período que se inicia após um ano da última menstruação. Ela representa o fim do ciclo menstrual e da produção de hormônios. Esse momento atribulado de transição produz diversas mudanças físicas e neuropsicológicas com a manifestação de vários sintomas que prejudicam o bem-estar da mulher durante essa fase. Por essa razão, muitas mulheres buscam diferentes formas de tratamentos convencionais e alternativos para aliviar os sintomas. Dentre os tratamentos alternativos, a medicina ortomolecular apresenta uma opção para o alívio dos sintomas de maneira natural e individualizada. O objetivo desse artigo é apresentar os benefícios da medicina ortomolecular para tratamento dos sintomas da menopausa.

Palavras-chaves: Menopausa. Tratamento. Medicina. Ortomolecular.

ABSTRACT

Menopause is a period in a woman's life that occurs between the ages of 45 and 55, and corresponds to the period that begins one year after the last menstrual period. It represents the end of the menstrual cycle and hormone production. This troubled moment of transition produces several physical and psychological changes with the manifestation of several symptoms that impair the woman's well-being during this phase. For this reason, many women seek different forms of conventional and alternative treatments to relieve the symptoms. Among the alternative treatments, orthomolecular medicine presents an option for the relief of symptoms in a natural and individualized way. The goal of this article is to present the benefits of orthomolecular medicine for the treatment of menopause symptoms.

¹ PhD em neurociências, mestre em psicologia, licenciado em biologia e história; também tecnólogo em antropologia com várias formações nacionais e internacionais em neurociências. É diretor do Centro de Pesquisas e Análises Heráclito (CPAH), Cientista no Hospital Universitário Martin Dockweiler, Chefe do Departamento de Ciências e Tecnologia da Logos University International, Membro ativo da Redilat - La Red de Investigadores Latino-americanos, do comitê científico da Ciência Latina, da Society for Neuroscience, maior sociedade de neurociências do mundo nos Estados Unidos e professor nas universidades; de medicina da UDABOL na Bolívia, Escuela Europea de Negócios na Espanha, FABIC do Brasil e investigador cientista na Universidad Santander de México. deabreu.fabiano@gmail.com

Keywords: Menopause. Treatment. Medicine. Orthomolecular.

1 INTRODUÇÃO

A menopausa é um período de grandes mudanças para as mulheres. É um estágio natural que começa no último período menstrual, entre os 40 e 50 anos, e está relacionado com a redução dos níveis de estrogênio e da produção hormonal dos ovários, finalizando o seu período fértil.

O estrogênio está relacionado com as características femininas e a capacidade de reprodução. Ele é um regulador fundamental do metabolismo no cérebro e corpo feminino e seu declínio coincide com o declínio nas funções cognitivas nas mulheres, o que pode até mesmo determinar, segundo pesquisadores, o risco de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer (Rettberg, 2014; Tingley, 2021).

A redução ou interrupção da produção dos estrogênio ovariano nessa fase da vida feminina influencia diretamente no Sistema Nervoso Central, podendo trazer uma série de distúrbios neurológicos que afetam a memória e o processamento cognitivo, e podem desencadear também AVC, Alzheimer e Parkinson.

Como as vias dopaminérgicas no sistema nervoso central são influenciadas pelo estrogênio, observa-se que, além dos problemas físicos e psicológicos, a menopausa afeta a vida da mulher como um todo. Diminui sua qualidade de vida, muda o seu humor e, como consequência, sua interação com outras pessoas e suas atividades sociais (Heidari, 2019).

Segundo ALDRIGHI e PIRES (2001)

...o estrogênio exerce ações neuroprotetora, neurotrófica, de proteção contra o estresse oxidativo, contra a hipoglicemia e contra o dano causado pela proteína amilóide; também estimula a produção de fatores de crescimento neural, aumenta a concentração e número de receptores dos neurotransmissores (serotonina, dopamina e norepinefrina), além de melhorar a perfusão cerebral (efeito

vasodilatador similar ao que ocorre nas artérias coronárias) e de exercer importante ação antiinflamatória. (p.1

Os sintomas físicos e neuropsíquicos mais comuns são ondas de calor, disfunções sexuais, redução da libido, problemas do sono como, por exemplo, a insônia, depressão, irritabilidade, estresse, falta de atenção ansiedade, menstruação alterada, dores musculares concentração e problemas de memória e até mesmo osteoporose e problemas cardiovasculares que se relacionam entre si.

Os sintomas diferem de uma mulher para a outra. Dependem de fatores hormonais e do estilo de vida da mulher (Makara-Studzińska, 2014) e fatores como classe econômica, renda familiar, problemas sexuais, aspectos biológicos e psicológicos associaram-se de forma significativa com os sintomas da menopausa

Neurologicamente, Shepherd (2001), enfatiza que as ondas de calor (fogachos) terminam por causar danos neuronais além dos sintomas de ansiedade, devido à redução do fluxo sanguíneo cerebral especificamente no hipocampo, que é responsável por regular as emoções, a motivação, as atividades hormonais e autonômicas, a formação de memória e as relações do aprendizado para a vida (processamento cerebral). Por diminuir a velocidade de processamento cerebral, aparecem os distúrbios de humor tão característicos da época.

Entre os tratamentos para os sintomas da menopausa, a terapia de reposição hormonal com estrogênio e progesterona, é uma das mais utilizadas para aquelas que não apresentam risco de problemas cardiovasculares ou câncer de mama. Para aquelas com maior risco, o estradiol é o tratamento indicado. Para as que apresentam sintomas leves é indicado que evitem álcool, comidas picantes, mantenham peso saudável e não se estressem (Stuenkel 2015).

Além de amenizar os sintomas da menopausa como suor noturno, ondas de calor, humor e irritabilidade o tratamento de reposição hormonal ainda ajuda na redução dos riscos de fraturas relacionadas à osteoporose (Stepan, 2019). Entretanto, não há dados conclusivos a respeito da relação da terapia hormonal incidindo na diminuição de sintomas da doença de Parkinson, que ocasiona distúrbio nos neurônios dopaminérgicos, nem em relação à redução dos sintomas

de demência ou na Doença de Alzheimer, ou diminua os riscos do AVC. (Henderson, 2005)

Infelizmente a menopausa ainda é um tabu para muitas mulheres. De acordo com pesquisas, 73% das mulheres não tratam dos sintomas da menopausa e que muitas delas nunca buscaram informações sobre o assunto antes de entrar nesse período de suas vidas (Gordon, 2021).

Para aquelas que buscam tratamentos não tradicionais, a medicina alternativa é uma opção. Ganhando espaço ao longo dos anos, ela representa um caminho acessível se utilizando terapias corporais e produtos naturais. Para a menopausa, terapias anti estresse, insônia, ansiedade (yoga, meditação, tai chi) e intervenções alimentares com ervas, vitaminas e suplementos são as mais procuradas (Akter, 2021).

Entre as diversas medicinas alternativas, a ortomolecular caracteriza-se por utilizar meios naturais para o tratamento de diversas doenças usando como fundamento a desequilíbrio nutricional do corpo humano e suprimindo essas deficiências com suplementos e vitaminas (Morales-Borges, 2018).

2 MENOPAUSA E A MEDICINA ORTOMOLECULAR

A menopausa está relacionada, além dos sintomas comuns, com o aumento nos riscos de doenças cardiovasculares, obesidade e osteoporose. Um estilo de vida saudável nessa fase da vida é fundamental para contrabalancear os efeitos negativos da deficiência de estrogênio no corpo.

Pesquisas afirma que para uma melhor saúde da mulher nesse período de sua vida é necessária a ingestão de alimentos a base de plantas, frutas, vegetais, um moderado uso de laticínios e grãos, além de outros alimentos contendo proteínas, cálcio, magnésio, carboidratos, Omega 3 e vitaminas D, C, E e K (Silva, 2021).

Em busca de alívio para os sintomas da menopausa, muitas mulheres procuram um tratamento alternativo ou complementar que utilize produtos naturais

com uma dieta saudável e suplementos vitamínicos. De acordo com pesquisas, 51% das mulheres buscam por formas alternativas e complementares de tratamento e 61% afirmam que essas alternativas ajudam na melhora dos sintomas da menopausa. Entretanto, as mulheres não recebem informações sobre esses tratamentos de seus médicos, o que, conseqüentemente, as levam a buscar as informações na internet de maneira independente, deixando-as vulneráveis a desinformação (Johnson, 2019).

A medicina alternativa pode ser definida como uma intervenção na saúde do paciente que está fora dos padrões convencionais da medicina formal, não é discutida por médicos e não é encontrada em hospitais. Ela é diversa, englobando diferentes aspectos da saúde (física, mental e emocional) e sua aceitação varia de acordo com a cultura que ela está inserida. Em muitos países a ela não só é aceita como coexiste com a medicina formal.

Entre alternativas estão: quiropraxia, homeopatia, massagem, acupuntura, medicina tradicional chinesa, naturopatia, meditação, yoga, reflexologia, terapia craniosacral, rolfing, dietas, ervas e as substâncias ortomoleculares (Akter, 2021; Rodrigues Neto, 2009).

Com o nome cunhado por Linus Pauling, bioquímico, em 1968, a medicina ortomolecular, tem como objetivo restaurar o equilíbrio bioquímico do corpo através de uma terapia natural e individualizada. Originalmente desenvolvida para o tratamento de doenças psiquiátricas, a medicina ortomolecular envolve o consumo de doses adequadas para cada pessoa de nutrientes que estão faltando no seu organismo e causando desequilíbrio. Esses nutrientes correspondem a vitaminas, aminoácidos, micronutrientes, ácidos graxos, flavonóides e substância necessárias para o metabolismo (Carter, 2019).

Muitas pesquisas mostram que a terapia apresenta benefícios imprescindíveis para uma quantidade consideráveis de doenças graves como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, deterioração das funções cognitivas relacionadas com o envelhecimento e ou outras doenças neurodegenerativas, melhora a imunidade, entre outras.

Alem delas, a terapia é benéfica para problemas “menores”, de menor escala, mas que causam desconforto e debilidades no dia-a-dia. O foco é trabalhar

como nutrientes que se encontram no corpo de maneira natural e são extremamente necessárias para o organismo e que por razões diversas e individuais estão em uma quantidade insuficiente para uma boa saúde.

Também são utilizados nutrientes considerados não essenciais e que não estão relacionados com alguma enfermidade em que a carência deles seja a causa, mas que possuem grande valor suplementar. Entre eles estão a coenzima Q10, os ácidos lipoico e gama linolênico e os aminoácidos arginina, cartinina e glutamina (Jason, 2006).

Muitos alimentos não têm a quantidade de nutrientes necessárias para a boa saúde e essa insuficiência não está apenas relacionada com alimentos tidos como artificiais (sabores, cheiro e cores artificiais), mas até mesmo alimentos naturais podem perder seus nutrientes ao longo do tempo pela forma como são armazenados, processados e aquecidos para o preparo das refeições.

Devido à falta de informação, muitas pessoas não reconhecem os benefícios desse tipo de tratamento, um tratamento que entende que uma pessoa com uma dieta e um estilo de vida não saudáveis tem muito mais dificuldades para superar problemas de saúde quando estes aparecem (O'Byrne-Navia, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A medicina ortomolecular busca por meio de um tratamento natural o equilíbrio bioquímico do corpo, através uma dieta rica em vitaminas e mineral além de suplementos naturais, promovendo uma melhor saúde para mulher. Com a ajuda de um profissional esse tratamento se mostra seguro e efetivo no alívio dos sintomas da menopausa. É imprescindível que profissionais de saúde compreendam essa fase de forma sistêmica, levando em consideração, os hábitos de vida e de alimentação, as especificidades dos sintomas apresentados e as experiências de mulheres nessa fase. Somente assim, ações pontuais de prevenção, recuperação e promoção da saúde e bem-estar físico e neuropsíquico será possível. Neuroeducar a mulher para essa fase, também se faz necessário, visto que só assim, se conscientizando a respeito dessa etapa de vida é que

encontram saída para agir diante dos sintomas apresentados de modo mais autônomo e tranquilo.

REFERÊNCIAS

Akter, S., Hasan, M. N. , Rokeya, B., Akhter, H., Gazi, M. S. , Sabrin, F., & Kim, S. S.. Alternative Medicine: A Recent Overview. In (Ed.), Alternative Medicine - Update. IntechOpen. (2021). <https://doi.org/10.5772/intechopen.97039>. Disponível em: <https://www.intechopen.com/chapters/76210>. Acessado: 23 de abril de 2022.

Aldrighi, J. M. P, Ribeiro, A.L.. Efeitos dos estrogênios sobre a cognição, o humor e as doenças cerebrais degenerativas. Revista da Associação Médica Brasileira (2021) [online]. 2001, v. 47, n. 2 , pp. 87. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-42302001000200002>>. Epub 19 Jul 2001. ISSN 1806-9282. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302001000200002>. Acessado: 24 abril 2022

Carter S. . Orthomolecular Medicine. Integrative medicine (Encinitas, Calif.),(2019) 18(3), 74.

GORDON, Deb. 73% Of Women Don't Treat Their Menopause Symptoms, New Survey Shows. Forbes. (2021). Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/debgordon/2021/07/13/73-of-women-dont-treat-their-menopause-symptoms-new-survey-shows/?sh=4945fcaf454f>. Acessado: 20 de abril de 2022.

Heidari M, Ghodusi M, Rezaei P, Kabirian Abyaneh S, Sureshjani EH, Sheikhi RA. Sexual Function and Factors Affecting Menopause: A Systematic Review. J Menopausal Med. (2019) Apr;25(1):15-27. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6487288/> Acessado: 21 de abril de 2021.

Henderson VW. Menopause and disorders of the central nervous system. Minerva Ginecol. (2005) Dec;57(6):579-92. PMID: 16306863.

Janson M. Orthomolecular medicine: the therapeutic use of dietary supplements for anti-aging. Clinical interventions in aging, 1(3), 261–265. (2006). <https://doi.org/10.2147/ciia.2006.1.3.261> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18046879/> Acessado em: 19 de abril de 2022.

Johnson, A., Roberts, L., & Elkins, G. . Complementary and Alternative Medicine for Menopause. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*.(2019) <https://doi.org/10.1177/2515690X19829380> Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2515690X19829380>. Acessado: 23 de abril de 2022.

Makara-Studzińska, M. T., Kryś-Noszczyk, K. M., & Jakiel, G. Epidemiology of the symptoms of menopause - an intercontinental review. *Przegląd menopauzalny = Menopause review*, 13(3), 203–211. (2014).

<https://doi.org/10.5114/pm.2014.43827> Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26327856/>. Acessado: 21 de abril de 2022.

MORALES-BORGES, R. M. Orthomolecular Medicine, Micronutrients, High Dose Vitamin C, and Cancer: Why it Should be Revisited. *J Altern Complement Integr Med*, v. 4, p. 053, (2018).

O'BYRNE-NAVIA, Arturo; O'BYRNE-DE VALDENEBRO, Arturo. Orthomolecular Parenteral Nutrition Therapy. In: *Nutrition and Integrative Medicine*. CRC Press, (2018). p. 39-120.

RETTBERG, Jamaica R.; YAO, Jia; BRINTON, Roberta Diaz. Estrogen: a master regulator of bioenergetic systems in the brain and body. *Frontiers in neuroendocrinology*, v. 35, n. 1, p. 8-30, (2014).

<https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2013.08.001> Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23994581/> Acessado: 18 de abril de 2022.

Rodrigues Neto, J. F., Faria, A. A. D., & Figueiredo, M. F. S.. Medicina complementar e alternativa: utilização pela comunidade de Montes Claros, Minas Gerais. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 55, 296-301. (2009)

Shepherd JE. Effects of Estrogen on Cognition, Mood, and Degenerative Brain Diseases. *J Am Pharm Assoc* (2001), 41(2):221-228.

SILVA, Thais R. et al. Nutrition in Menopausal Women: A Narrative Review. *Nutrients*, v. 13, n. 7, p. 2149, (2021). <https://doi.org/10.3390/nu13072149> Disponível em:
<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/7/2149> Acessado: 19 de abril de 2022.

Stepan, J.J., Hruskova, H. & Kverka, M. Update on Menopausal Hormone Therapy for Fracture Prevention. *Curr Osteoporos Rep* 17, 465–473 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11914-019-00549-3> Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31741221/> Acessado: 17 de abril de 2022.

STUENKEL, Cynthia A. et al. Treatment of symptoms of the menopause: an endocrine society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 100, n. 11, p. 3975-4011, (2015). <https://doi.org/10.1210/jc.2015-2236> Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26444994/> Acessado: 16 de abril de 2022

TINGLEY, Kim. We Need to Know How Menopause Changes Women's Brains. *The New York Times Magazine*. 21, Julho(2021). Disponível em:
<https://www.nytimes.com/2021/07/21/magazine/menopause-brains.html>
Acessado: 18 de abril 2022