

O corpo na menopausa

Conheça e entenda as principais mudanças do corpo após o fim das regras

Por Ilana Ramos

08/08/2011



0



Compartilhar

Para muitas mulheres, a chegada da menopausa é um alerta de que as coisas estão começando a mudar pra valer. A diminuição dos hormônios pode gerar desconforto para algumas delas, mas não é só isso que muda no corpo da mulher após o fim das regras. O ideal é acompanhar bem esse período junto ao médico e ficar atenta às mudanças, que podem inclusive piorar algumas condições de saúde.

Parar de menstruar é, geralmente, o primeiro indicador que se está entrando na menopausa, especialmente se a mulher já passou dos 45 anos. Para a médica ortomolecular e especialista em antienvhecimento e modulação hormonal Jacqueline Serra, "toda mulher tem um número pré-determinado de óvulos e eles continuam até o final da vida fértil. Geralmente, cada 'população' destes óvulos se distribui nos dois ovários e quando estes óvulos terminam é o fim do período fértil da mulher, ou seja, a menopausa. A idade depende de cada mulher, mas entre 45 e 55 anos os óvulos começam a diminuir. Ondas de calor, insônia, variações de humor e ciclos menstruais irregulares são alguns dos sintomas mais frequentes".

Mas as mudanças começam ainda antes da menopausa, no período chamado de climatério. "É nele que acontece a transição do período reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo, devido à diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários. No climatério há perda de progesterona e, na menopausa, de estrogênio. Ele costuma durar entre seis e oito anos, antes e depois da menopausa. Este é um período de grandes variações. As ondas de calor, alterações de humor e insônia ocorrem pela diminuição dos hormônios circulantes (progesterona e estrogênio). Estes hormônios agem no sistema nervoso central, nos vasos sanguíneos e nos ossos, por exemplo", explica Jacqueline.

Uma das primeiras mudanças sentidas pelas mulheres quando entram na menopausa são as alterações urogenitais e perda de libido. Jacqueline diz que "podem ocorrer alterações urogenitais causadas pela falta de estrogênio, que levam à atrofia do epitélio vaginal. A vagina também pode sofrer um atrofiamento, perda de elasticidade, além de secura vaginal. Na libido, pode ocorrer a falta de interesse sexual pelo parceiro e desconforto durante a relação. Outros efeitos indesejáveis ocorrem no nível da uretra e da bexiga, causando dificuldade de esvaziamento da mesma, perda involuntária de urina - ocasionando a chamada síndrome uretral, caracterizada por episódios recorrentes de aumento da frequência e ardência urinária, além da sensação de micção iminente".

Além dos sintomas físicos, que podem ser mais facilmente identificados, existem outros mais silenciosos, mas muito mais importantes de se conhecer. "Nesta fase é muito importante a ingestão de cálcio, para auxiliar o fortalecimento dos ossos. Como na menopausa existe uma tendência ao ganho de peso, acaba se tornando mais fácil o acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, que podem gerar graves problemas cardíacos. Exercício físico e uma dieta balanceada são muito importantes nesta fase. O ideal é procurar um acompanhamento médico e, se necessário, fazer uma reposição hormonal, que pode aliviar sintomas e ajuda na prevenção de osteoporose, infarto e atrasa o processo de envelhecimento. Essa mudança é difícil e com muitas ansiedades e o acompanhamento profissional é essencial", conclui a especialista.