

## **USO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE**

Cleice Souza do Rosário <sup>1</sup>; Gilmara Alvarenga Fachardo Oliveira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição, FAMAM, keuu.souzaa14@gmail.com; <sup>2</sup>Doutora em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM, gfachardo@yahoo.com.br

A endometriose é uma doença que se caracteriza pela presença de tecido endometrial fora do útero. Esta anomalia ativa o sistema imunológico provocando uma reação inflamatória crônica com presença de macrófagos e, conseqüentemente, destruição do tecido e tentativas de reparações simultâneas desencadeando má formação tecidual. A endometriose pode ser classificada em três tipos: peritoneal, endometrioma ovariano e profunda, sendo este último tipo o mais prevalente. Também pode ser dividida em duas formas: superficial peritoneal ou adenomiose. Além de causar alterações fisiológicas, a endometriose também pode gerar traumas psicológicos. Seus principais sintomas são dismenorreia, sangramento irregular, dor ao evacuar, dor pélvica crônica, dispareunia e infertilidade. Sabe-se que uma alimentação saudável e balanceada pode causar a modulação de fatores inflamatórios e imunológicos. Sendo assim, este estudo teve como objetivo identificar as contribuições dos alimentos funcionais na prevenção e tratamento da endometriose. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratória e descritiva. Foi realizado um levantamento bibliográfico a partir das bases de dados Scielo e Lilacs, com auxílio dos descritores alimentos funcionais, endometriose, compostos bioativos vegetais. A partir de uma leitura prévia dos artigos encontrados, foram selecionados dez trabalhos publicados em língua portuguesa, no período de 2015 a 2019. Os alimentos funcionais são aqueles que, além das funções nutricionais, também apresentam características benéficas à saúde. Pode-se observar que diversos alimentos possuem ações antiinflamatórias e antioxidantes, com destaque para o ômega 3, as oleaginosas, frutas e vegetais ricos em fibras solúveis e em vitaminas A, E, C e do complexo B. Tais alimentos podem ser introduzidos na dieta com intuito de prevenir a ocorrência de processos inflamatórios, assim como também podem ser consumidos com o intuito de minimizar sintomas decorrentes de uma patologia já instalada. No caso da endometriose, os alimentos funcionais podem minimizar os sintomas e complicações apresentadas pelas pacientes, melhorando o trânsito intestinal, o desconforto abdominal e as dismenorreias que abrangem as portadoras.

**Palavras chave:** bem-estar, nutrição, doença crônica.