



O nosso Vida Boa propõe dicas que possam ajudar no seu bem estar. Indicações de tratamentos de saúde com suas técnicas mais modernas além da palavra de reconhecidos profissionais desta área, alertando e prevenindo contra possíveis doenças e quais as condutas mais adequadas para seus tratamentos. Quem quer uma vida boa, se cuida!



▶ **A nutricionista Edilene Queiroz Araújo conta como uma alimentação correta pode amenizar os sintomas da TPM**

Depressão, ansiedade, tensão, nervosismo, choro fácil e irritabilidade são alguns dos muitos sintomas da Tensão Pré Menstrual, temível para os homens e incomoda para as mulheres. Mas os inconvenientes causados pela TPM podem ser amenizados com alguns cuidados simples na hora das refeições. A nutricionista, mestra em nutrição humana e integrante do Conselho Regional de Nutricionistas da 5ª Região (Bahia e Sergipe), Edilene Queiroz Araújo, dá dicas para melhor conviver com esse problema, para o Vida Boa. Confira a entrevista.

ta.

#### **MaisBahia – A alimentação ajuda a combater os sintomas da TPM?**

**Edilene Queiroz** - A alimentação melhora diretamente os sintomas da TPM. Em alguns casos, os alimentos podem até mesmo anular os efeitos indesejáveis. Mas o reverso da moeda também é verdadeiro, e há aquelas opções que podem piorar o quadro.

#### **MB- Quais são os alimentos que agravam os casos?**

**EQ** - Os alimentos alergênicos, como os que contêm glúten (pão e massas), carnes vermelhas, leguminosas, café, entre outros, agravam os sintomas. Eles podem provocar dor de cabeça e reter líquido.

#### **MB - Existem outros elementos que devem ser evitados?**

**EQ** - Sim. Bebidas que contêm cafeína acentuam a irritação. Frituras e bebidas alcoólicas devem ser evitadas ao máximo.

#### **MB - E quais os alimentos indicados durante o período da TPM?**

**EQ** - Frutas, verduras, peixes e grãos devem enriquecer a dieta nesses períodos. Frutas amarelo-alaranjadas (como mamão, manga, melão, melancia) devem ser ingeridas em abundância, pois contêm alto teor de antioxidante e antiinflamatório.

#### **MB - E os grãos?**

**EQ** - Os grãos são indispensáveis para amenizar os sintomas. A linhaça, por exemplo, é excelente fonte de ômega 3, bem como os peixes de águas profundas (a exemplo do salmão e da sardinha).

#### **Onde encontrar**

Clínica de Estética Tatiana Martins

End: Rua Manoel Andrade, 55, Empresarial Manoel Gomes Mendonça, sala 201, Pituba, Salvador

T: 71 3240-8823 71 3240-8823