

Acabe com o Inchaço e Distensão Abdominal Durante a Menopausa

A menopausa pode trazer um aumento de problemas digestivos, constipação, inchaço, retenção de líquidos e outras questões desconfortáveis que fazem você se sentir estufada e incomodada.

Embora os hormônios tenham um papel importante nesse processo, há algumas estratégias simples que podem ajudar a reduzir o inchaço e a equilibrar a saúde hormonal ao longo da menopausa.

Estratégia 1: Apoie a Motilidade Gástrica

Vários hormônios regulam a motilidade gástrica, ou seja, a capacidade do trato gastrointestinal de mover os alimentos ao longo do sistema digestivo. Entre eles estão o estrogênio, a progesterona, a serotonina e a motilina.

Com as mudanças hormonais da menopausa, algumas mulheres percebem que a digestão fica mais lenta ou irregular. Mas, com alguns ajustes na alimentação, é possível apoiar esses hormônios para que desempenhem melhor suas funções.

Cuide dos Hormônios com Mais Fibras

Assim como a proteína, a fibra ajuda a aumentar a saciedade e a manter um bom funcionamento intestinal.

Consumir fibras de alimentos como frutas, vegetais, grãos integrais, tubérculos e leguminosas — ou seja, muitos dos alimentos minimamente processados que mencionamos — contribui para a formação do bolo fecal e facilita sua eliminação, prevenindo a constipação e o inchaço.

Aqui estão alguns alimentos ricos em fibras:

- Frutas: framboesas, amoras, peras, maçãs, bananas, abacates
- Vegetais: couve, brócolis, repolho, cenouras, beterraba, batata-doce
- Leguminosas: feijão preto, feijão vermelho, lentilhas, ervilhas, grão-de-bico, edamame
- Oleaginosas e sementes: chia, linhaça, sementes de cânhamo, nozes, amêndoas
- Grãos integrais: aveia, quinoa, arroz integral ou selvagem, farelo de trigo

Escolha Carboidratos de Digestão Mais Lenta e Ricos em Fibras

Nos últimos anos, os carboidratos ganharam uma má reputação, e até frutas e batatas passaram a ser vistas como “ruins”. Mas a verdade é que nem todos os carboidratos são iguais.

Os carboidratos de digestão lenta e ricos em fibras — como frutas minimamente processadas, vegetais, grãos integrais, tubérculos e leguminosas — liberam energia de forma gradual, evitando picos de insulina que podem causar fadiga e sensação de fraqueza.

Em vez disso, esses alimentos promovem uma sensação prolongada de saciedade, mantendo os níveis de energia mais estáveis ao longo do dia.

Coma Mais Frutas e Vegetais

Além de fornecer fibras e nutrientes essenciais, frutas e vegetais são baixos em calorias e ricos em água, o que ajuda a prevenir a constipação e o inchaço.

Eles também contribuem para a saúde geral e reduzem o risco de algumas doenças crônicas.

Estratégia 2: Equilibre os Fluidos

A hidratação adequada é essencial para manter o equilíbrio hormonal e reduzir a retenção de líquidos.

Alguns hormônios, incluindo os sexuais, ajudam a regular o equilíbrio de fluidos no corpo. Diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados e reduzir o álcool pode contribuir para esse processo.

Manter esse equilíbrio de fluidos e eletrólitos no organismo pode ajudar a diminuir o inchaço, evitando a sensação de inchaço causada pela retenção de água.

Dê Preferência a Alimentos Minimamente Processados

Uma alimentação baseada em alimentos minimamente processados ajuda a equilibrar os eletrólitos e reduz a ingestão excessiva de sódio, que pode levar à retenção de líquidos.

Acabe com o Inchaço e Distensão Abdominal

Para isso, aposte em:

- Proteínas magras
- Frutas e vegetais frescos
- Oleaginosas e sementes
- Grãos integrais
- Ovos e laticínios minimamente processados

Uma dica simples:

Quanto mais um alimento se parecer com sua forma natural (como uma maçã fresca, em vez de uma barra de cereais industrializada com pedaços de maçã desidratada), melhor!

Reduza o Consumo de Álcool

O álcool estimula a liberação de hormônios que aumentam a retenção de líquidos, fazendo com que você se sinta inchada e com a sensação de estar “estufada”.

Reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas pode ajudar a minimizar essa retenção e o inchaço. Mesmo uma pequena redução já pode trazer benefícios perceptíveis.

Se quiser saber mais sobre os efeitos do álcool na menopausa e como minimizar seus impactos, confira nosso Guia sobre Menopausa e Álcool.

Beba Mais Água

Manter-se hidratada ajuda a regular o equilíbrio de fluidos, reduz o inchaço e favorece a digestão, prevenindo a constipação.

A água também auxilia na regulação do apetite e no controle de desejos alimentares, além de garantir que os alimentos sejam bem processados pelo sistema digestivo.

Uma dica simples

Tenha sempre uma garrafa de água por perto (no trabalho, em casa, na bolsa) e reabasteça ao longo do dia. Se você esquece de beber água, experimente programar lembretes no celular para criar esse hábito.

Essas estratégias simples podem fazer toda a diferença para reduzir o inchaço e melhorar sua saúde durante a menopausa. Pequenos ajustes diários podem proporcionar um grande impacto no seu bem-estar!