

# VOCÊ SABE CONVIVER COM A TPM?



Como sabemos, a TPM faz parte da vida de 80% das mulheres, muita das vezes prejudica a rotina, por desencadear sintomas indesejáveis. É importante entender um pouco sobre essa natureza feminina para buscar um tratamento e gerar um bem-estar e melhorar a sua qualidade de vida!

## **O que é TPM?**

A TPM conhecida como Tensão Pré- Menstrual ou Síndrome Pré-Menstrual (SPM), um conjunto de sintomas e de sensações indesejáveis que ocorrem cerca de 7 a 10 dias antes do início do ciclo menstrual. Segundo dados do Ministério da Saúde, a TPM atinge mais de 70% das mulheres brasileiras.

Um observação importante: nem todas as mulheres sofrem com a TPM, e os sintomas são diversificados, mas é importante ficar atenta aos sintomas.

## **Você sabia que existem vários tipos de TPM?**

São tantas sensações, que os estudos recentes, separou a tensão pré-menstrual em cinco tipos diferentes, A,C,D,H,O.

Vamos conhecer um pouco de cada um deles:

### **TPM A**

A TPM tipo A está relacionada com a ansiedade. Essa ansiedade causa a baixa do hormônio estrogênio, uma maior liberação de adrenalina e cortisol, dupla que contribui para o estresse.

### **Os sintomas desse tipo são:**

- Ansiedade
- Tensão
- Dificuldade para dormir
- Irritabilidade pelo mínimo
- Alterações de humor
- Em alguns casos a mulher também pode se sentir mais desatenta e atrapalhada.

## **TPM C**

A TPM tipo C está relacionada principalmente a compulsão alimentar ou craving( que significa desejo).Se durante a menstruação ou antes dela você prefere os restaurantes mais gordurosos ou ataca o chocolate, esse é o seu tipo de TPM.

### **Os sintomas da TPM tipo C são:**

- Compulsão por doces ou salgados
- Vontade de comer guloseimas ou comidas diferentes
- Dores de cabeça
- Essa TPM está relacionada com os mecanismos de recompensa que temos no cérebro, desencadeando a sensação de prazer, devido os hormônios alterados durante a TPM a compulsão pelo açúcar e gordura aumenta.

## **TPM D**

A tensão pré-menstrual do tipo D está relacionada com os sintomas depressivos.

### **Os principais sinais dessa TPM são:**

- Raiva sem razão
- Sentimentos perturbadores
- Pouca concentração
- Lapsos de memória
- Baixa autoestima
- Sentimentos violentos

Esses sintomas e sensações são causadas pela redução de serotonina e devido as oscilações hormonais "normais" do período.

## **TPM H**

A TPM tipo H tem esse nome devido à palavra "hidratação" ou tipo "hídrica". A TPM H está relacionada principalmente com a retenção de líquidos. **Pessoas com esse tipo H sentem:**

- Ganho de peso (por conta da retenção de líquido)
- Inchaço abdominal
- Sensibilidade e inchaço em mamas
- Inchaço nas extremidades do corpo, como mãos e pés.

## **TPM O**

TPM tipo O de " outros". Existem outros sintomas menos comuns que também podem estar relacionados à TPM. **Entre eles estão:**

- Alteração nos hábitos intestinais
- Aumento da frequência urinária
- Sudorese fria
- Dores generalizadas, incluindo cólicas
- Náuseas
- Acne
- Reações alérgicas

- Infecções do trato respiratório

Esses são alguns grupos relacionados aos sintomas da TPM, que podem ocorrer separadamente ou ao mesmo tempo nas mulheres. Comece a observar e descubra o seu tipo, assim poderá adaptar uma nova rotina.

É recomendado obter uma alimentação adequada de acordo com o seu tipo de TPM para que minimize os sintomas, gerando um conforto no seu dia a dia.

Confira alguns alimentos mais apropriados de acordo com o tipo de cada TPM.

### **Tipo A- Ansiedade**

**Fibras:** Presentes nos Alimentos integrais como pão, também nas frutas e sementes. Auxiliam no equilíbrio intestinal eliminando toxinas diminuindo assim a irritação.

**Vitamina C:** Encontrada nas frutas e legumes de cor amarelo-laranja como cenoura, laranja, na acerola, afasta o estresse emocional e a fadiga.

**Vitamina B6:** Encontra-se no Salmão, frango, soja, lentilha e atum, estimula a produção de serotonina (neurotransmissor responsável pela sensação de bem estar).

**Beta-sitosterol:** Presente no abacate, atua na ação do cortisol( hormônio do nervosismo) quando em níveis elevado causa estresse.

### **Evite!**

Alimentos e bebidas estimulantes, como café, chá preto, mate e refrigerantes cola. Eles costumam estimular a irritabilidade”.

### **Tipo C - Compulsão**

**Zinco e cromo:** São essenciais para regular os níveis de glicose no sangue. O zinco é encontrado no frango, no feijão e na semente de abóbora. O cromo marca presença em cereais integrais e no levedo de cerveja.

**Magnésio:** Modula a secreção do hormônio insulina, que encaminha o açúcar para dentro das células. Assim, diminui a fissura por doces. Vegetais verde-escuros, aveia, figo e ameixas carregam o nutriente.

**Carboidratos complexos:** Como liberam a glicose lentamente, fazem com que o organismo diminua a necessidade do açúcar. Esse carboidratos aparecem em todos os alimentos integrais.

**Frutose:** Açúcar das frutas, Natural e saudável. Seu consumo ajuda a minimizar ir direto ao doce.

**Cacau:** O recomendado é o chocolate com mais de 50% de cacau, um pedacinho é essencial para matar a ânsia pela guloseima.

### **Evite!**

Não fique mais de três horas sem comer. É que a baixa concentração de glicose no sangue prejudica a produção de serotonina( ligada a bom humor), levando ao consumo de açúcares.

### **Tipo D- Depressão**

Parceiros à mesa

**Tirosina:** Aminoácido participa da produção de dopamina e adrenalina, dupla que estimula a alegria. Peixes, carnes magras, aves sem pele e nozes são bons reservatórios.

**Bebidas estimulantes:** Café, chá verde e mate dão um gás aos ânimos.

**Gorduras boas:** Disponíveis em castanhas, salmão, azeite, óleo de girassol e linhaça, elas combatem desordens depressivas.

**Vitamina B2:** É precursora da serotonina, ajuda no bom-humor. Está no levedo de cerveja, óleos de peixes, ovos e leguminosas.

### **Evite!**

“Não fique muito tempo em ambientes de tensão. Sempre que possível, faça um intervalo durante o expediente e procure se distrair”.

### **Tipo H- Hídrica**

Parceiros à mesa

**Vitamina B6:** Aumenta os níveis de componentes diuréticos facilitando a eliminação de líquidos. Está presente no frango, na soja, na lentilha e no atum.

**Vitamina E:** Óleos de trigo, soja e girassol, espinafre, azeite e amêndoas são ricos no nutriente, conhecido por amenizar a chateação dos seios inchados.

**Vitamina C:** Também dá força no alívio da dor. Legumes, verduras e frutas como laranja e limão estão entre suas fontes.

**Gorduras boas:** Combatem o inchaço, a retenção de líquidos e têm efeito anti-inflamatório, além de melhorar o humor. Tente introduzir castanhas, nozes, amêndoas, azeite e óleos de girassol, abóbora e linhaça no cardápio.

**Alimentos e chás diuréticos:** São aliados quando o objetivo é desinflar. Alguns representantes: melancia, melão, abacaxi, aspargo, pepino, agrião e chás de dente-de-leão, cavalinha, erva-doce, hibisco e camomila.

### **Evite!**

O sal é o maior inimigo de quem retém líquidos com facilidade, evite -o. Troque por ervas como alecrim, orégano ou manjeriço.

De modo geral, não se deve esquecer de associar a atividade física no período da TPM, toda atividade é uma válvula de escape nesse período para o organismo pois libera hormônios gerando tranquilidade e bem estar-físico e mental.

### **Confira algumas atividades recomendadas:**

Ioga é ótima como inclui alongamento e técnicas de respiração, reduz a tensão muscular e o mau humor.

Para encher o corpo de endorfina, que proporciona calma e estabiliza a glicemia, faça exercícios

aeróbicos.

Atividades como corrida, bicicleta e natação, são ótimas opções. Elas elevam os níveis de serotonina, diminuindo assim os sintomas depressivos e deixa a mulher mais disposta.

Hidroginástica e natação são excelentes atividades para reduzir a sensação de peso e desconforto.

O importante é movimentar-se...

**Uma dica:** comece anotando os seus sintomas mensalmente por no mínimo durante 3 meses assim poderá se avaliar descobrindo o seu tipo de TPM e buscar uma melhor solução para minimizar seus sintomas.

Caso precise de uma ajuda extra para um melhor planejamento alimentação procure um nutricionista.

***Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer*** é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<https://foconoticia.com.br/noticia/4515/voce-sabe-conviver-com-a-tpm> em 05/07/2024 11:14