

Segunda-Feira, 22 de Dezembro de 2025

Menopausa e andropausa: como adaptar a alimentação e reduzir os sintomas

EDUARDO RAUEN

A menopausa e a andropausa são processos naturais dos ciclos de vida das mulheres e dos homens. A menopausa ocorre entre 45 e 55 anos, fase que os ovários deixam de produzir os hormônios estrogênio e progesterona. No homem, não há uma idade específica que marca o início da andropausa, mas a partir dos 30 anos, os níveis de testosterona começam a diminuir e ficam mais acentuados entre 45 e 65 anos.

Com o aumento gradual da longevidade, como consequência, as mulheres e os homens vivem cada vez mais dentro desses períodos. Tanto na menopausa quanto na andropausa, ocorrem mudanças físicas e hormonais, portanto, a principal recomendação é procurar atendimento médico para fazer um check-up completo e monitorar a saúde. A reposição hormonal deve ser analisada, caso a caso, a depender da avaliação do profissional competente.

Sobre os sintomas físicos associados à menopausa e à andropausa, normalmente, ocorrem: ganho de peso, aumento da gordura corporal e diminuição da densidade óssea, que pode levar à osteoporose, caso não seja tratada. À parte isso, a perda de massa muscular contribui com a redução da taxa metabólica basal, o que torna o metabolismo mais lento, podendo desencadear o risco de desenvolver vários problemas de saúde, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

Incluir os alimentos ricos em cálcio (leite e derivados) e a vitamina D, que ajuda a absorver o cálcio, são bons aliados na prevenção da osteoporose. A respeito da redução da massa muscular é fundamental incluir a atividade física na rotina e manter uma dieta saudável.

Em relação à alimentação, as orientações são as mesmas para a distribuição alimentar de um indivíduo adulto, ou seja, a dieta deve conter proteínas, legumes, verduras, frutas, fibras e carboidratos. O consumo balanceado desses nutrientes auxilia na melhoria da saúde.

Outro ponto relevante é o aporte proteico. Com o envelhecimento, o ideal é que ele seja ajustado com o incremento de mais proteínas, distribuídas de forma gradual ao longo dos dias, para que a absorção ocorra da melhor forma.

Cabe destacar que em qualquer fase da vida, a pessoa deve controlar o consumo de sódio e de açúcar. O sódio em excesso eleva os riscos das doenças cardiovasculares e do Acidente Vascular Cerebral (AVC). O açúcar, consumido sem moderação, aumenta a resistência à insulínica (hormônio que regula a quantidade de glicose no sangue), o que pode causar pré-diabetes ou diabetes tipo 2. A cafeína em excesso também faz mal. Em relação à bebida alcoólica, não existe uma recomendação médica para o consumo, mas caso haja deve ser feito de forma moderada.

As orientações mencionadas até aqui valem para todas as idades e devem ser seguidas com mais atenção na menopausa e na andropausa. Manter uma composição corporal adequada contribui para o melhor funcionamento do metabolismo. O peso é o resultado dessa composição, por isso, o ideal é priorizar a melhora da massa muscular e a redução da gordura corporal com uma alimentação balanceada, evitar alimentos nocivos à saúde e praticar atividade física regularmente.

Eduardo Rauen é cofundador da [healthtech Liti](#), que trabalha para resolver a dor do sobrepeso e da obesidade no Brasil. É médico formado pela Universidade do Oeste Paulista (Unoeste). Integra o corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein. É médico nutrólogo (com título de especialista pela ABRAN – Associação Brasileira de Nutrologia) e do Exercício e do Esporte (com título de especialista pela SBMEE – Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte). Também atua como diretor técnico do Instituto Rauen – Medicina, Saúde e Bem-Estar.