

Um Guia para Amenorreia Hipotalâmica/Ausência de Menstruação

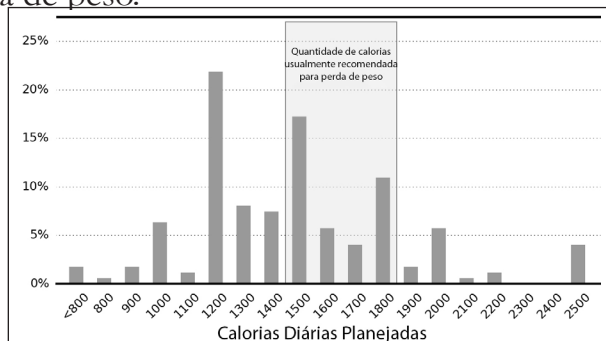
das autoras de **No Period. Now What?** Dr. Nicola Rinaldi, Stephanie Buckler e Lisa Waddell, traduzido por Lua Selene Almeida



Existem diversas condições que podem levar as mulheres a perder seus ciclos menstruais, uma delas é a Amenorreia Hipotalâmica (AH). Nessa condição, também conhecida por tríade da mulher atleta, os sinais que deveriam ser enviados pelo controle dos hormônios no nosso cérebro, o hipotálamo, são interrompidos. Assim, nenhum óvulo cresce, não há ovulação (liberação do óvulo) e, conseqüentemente, não há menstruação. Na nossa experiência, existem 5 fatores para o desenvolvimento da AH: hábitos alimentares, exercício, peso/perda de peso, estresse e genética. A boa notícia é que AH é reversível na maioria dos casos.

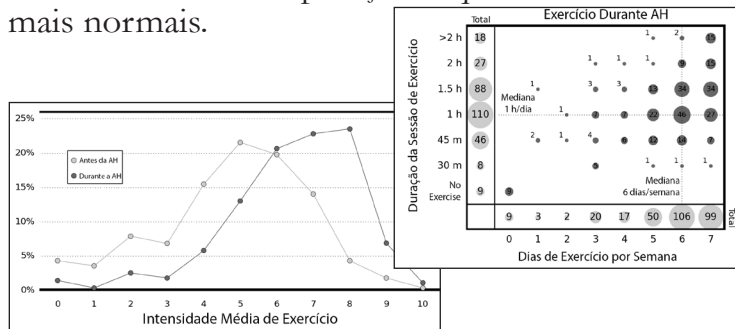
1. Hábitos alimentares

Restrição de calorias ou de grupos alimentares são comuns entre as mulheres com AH. Nós realizamos uma pesquisa com mais de 300 mulheres que já tiveram AH e descobrimos que a média de suas quantidades calóricas planejadas era 1481 calorias por dia, o que normalmente é o recomendado para perda de peso.



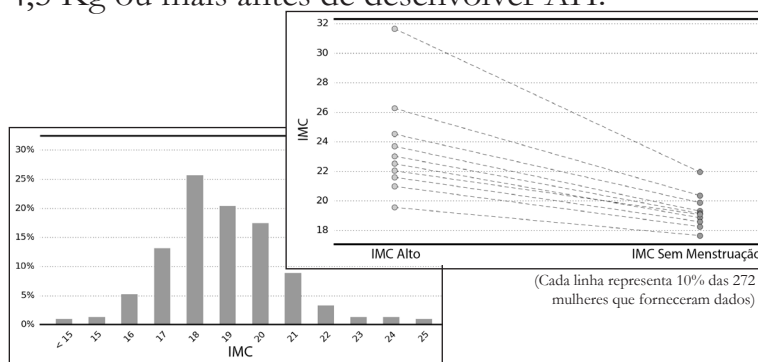
2. Exercício

Muitas mulheres com AH, mas nem todas, exercitam-se “muito” se comparadas à pessoa média. O gráfico à direita mostra a quantidade de exercício em dias por semana e em horas por dia. É altamente provável que alguém que se exercite duas horas por dia, sete dias por semana, tenha AH. Mas existem muitas mulheres com AH que se exercitam muito menos que isso. Além disso, a intensidade do exercício (à esquerda) é comumente aumentada quando se tem AH em comparação a quando se tem ciclos mais normais.



3. Peso e perda de peso

As pessoas tendem a pensar que somente quem é severamente abaixo do peso para de menstruar. É verdade que 33% das participantes na pesquisa tinham o IMC abaixo de 18,5, mas 7,5% tinham o IMC acima de 22. A perda de peso foi um fator ainda mais comum: 82% das participantes haviam perdido 4,5 Kg ou mais antes de desenvolver AH.



4. Estresse

Sabe-se que eventos de estresse agudo, como a perda de um ente querido, podem resultar na perda de um ciclo menstrual. Entretanto, os hormônios que resultam de estresse crônico também são conhecidos por “desligar” o hipotálamo e, portanto, particularmente quando em combinação com alguns dos outros fatores, podem causar a ausência da menstruação. É importante observar que muitas de nós com AH lidamos constantemente com o estresse de tentar atingir as metas que traçamos para nós mesmas, o que muitas vezes inclui uma alimentação “perfeita” e exercício diário.

5. Genética

Mutações de algumas proteínas envolvidas na regulação do ciclo menstrual foram encontradas em mulheres com AH. Isso sugere uma potencial suscetibilidade à perda da menstruação.

A AH/tríade da mulher atleta é geralmente causada por uma combinação desses cinco fatores. Uma vez reconhecidos, os hábitos e a mentalidade podem ser mudados para superar os sinais de desligamento do hipotálamo e a menstruação pode ser restabelecida. Aprenda mais em www.noperiodnowwhat.com e baixe o primeiro capítulo de graça!