

MENOPAUSA 60 CÁPSULAS

Suplemento Alimentar

MENOPAUSA 60 CÁPSULAS é um suplemento alimentar à base de extratos de plantas, vitaminas e minerais que **visa apoiar, de modo natural**, a transição feminina conhecida como **menopausa**. Etapa caracterizada por flutuações no equilíbrio hormonal, normalmente acompanhadas por alterações físicas e desconfortos como afrontamentos, irritabilidade e inquietação.

A salva contribui para uma **transpiração normal**. A salva e trevo vermelho contribuem para o **conforto na menopausa**, ajudando a **controlar os afrontamentos** e os **sintomas de inquietação e irritabilidade**. A ashwagandha contribui para o **bem-estar físico e mental**, e para o **relaxamento**. As vitaminas B6, B12 e o folato ajudam na **normal função psicológica** e na **redução do cansaço e da fadiga**. A vitamina D3 contribui para a **manutenção de ossos normais**. Por fim a vitamina E participa na **proteção das células contra as oxidações indesejáveis**.

MENOPAUSA			
AFRONTAMENTOS	HUMOR	IRRITABILIDADE	INQUIETAÇÃO
	FADIGA	CANSAÇO	
Proteção da DENSIDADE ÓSSEA			

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Toma diária recomendada: 2 CÁPSULAS

Extrato de Salva 10:1	400 mg
Extrato de Trevo vermelho (min. 8% isoflavonas)	100 mg
Extrato de Ashwagandha 4:1	125 mg
Extrato de Dong Quai 4:1	50 mg
Bisglicinato de magnésio	200 mg
Taurato de magnésio	200 mg
Dos quais magnésio (11% VRN*)	39,4 mg
Ácido fólico	
(ácido (6S)-5-metiltetra-hidrof, sal de glucosamina) (100% VRN*)	200 µg
Vitamina B6 (piridoxina-5'-fosfato) (107% VRN*)	1,5 mg
Vitamina B12 (5'-desoxiadenosilcobalamina) (40 000% VRN*)	1000 µg
Vitamina D3 (colecalfiferol) (200% VRN*)	10 µg
Vitamina E (D-alfa-tocoferol) (100% VRN*)	12 mg α-TE

VRN*- Valor de Referência do Nutriente (Regulamento (UE Nº 1169/2011 de 25 Outubro de 2011))



MODO DE TOMAR: 2 cápsulas por dia, preferencialmente às refeições principais, com um pouco de água. A duração da utilização pode ser prolongada, de acordo com as necessidades.

INGREDIENTES: Extratos de plantas, magnésio, hipromelose (cápsula vegetal), vitaminas, amido de arroz, fosfato dicálcico (espessante), sais de magnésio de ácidos gordos (antiaglomerante).

Este produto é isento de glúten, lactose, açúcar, fragâncias artificiais, corantes, aromas ou conservantes. Adequado a vegetarianos.

MENOPAUSA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a menopausa como a cessação permanente da menstruação durante 12 meses consecutivos. Estima-se que a idade média do início dessa etapa vital da mulher seja aos 48,5 anos, no entanto, devemos diferenciar dois conceitos distintos: o **climatério**: que corresponde ao período de transição entre o estágio reprodutivo e o não reprodutivo, pode durar de 10 a 15 anos (entre os 40 e os 65 anos), e durante o qual, a função ovárica diminui gradualmente. O climatério inclui a pré-menopausa, a perimenopausa, a menopausa e a pós-menopausa (fig. 1). A **menopausa** propriamente dita corresponde à altura em que ocorre a interrupção da menstruação.

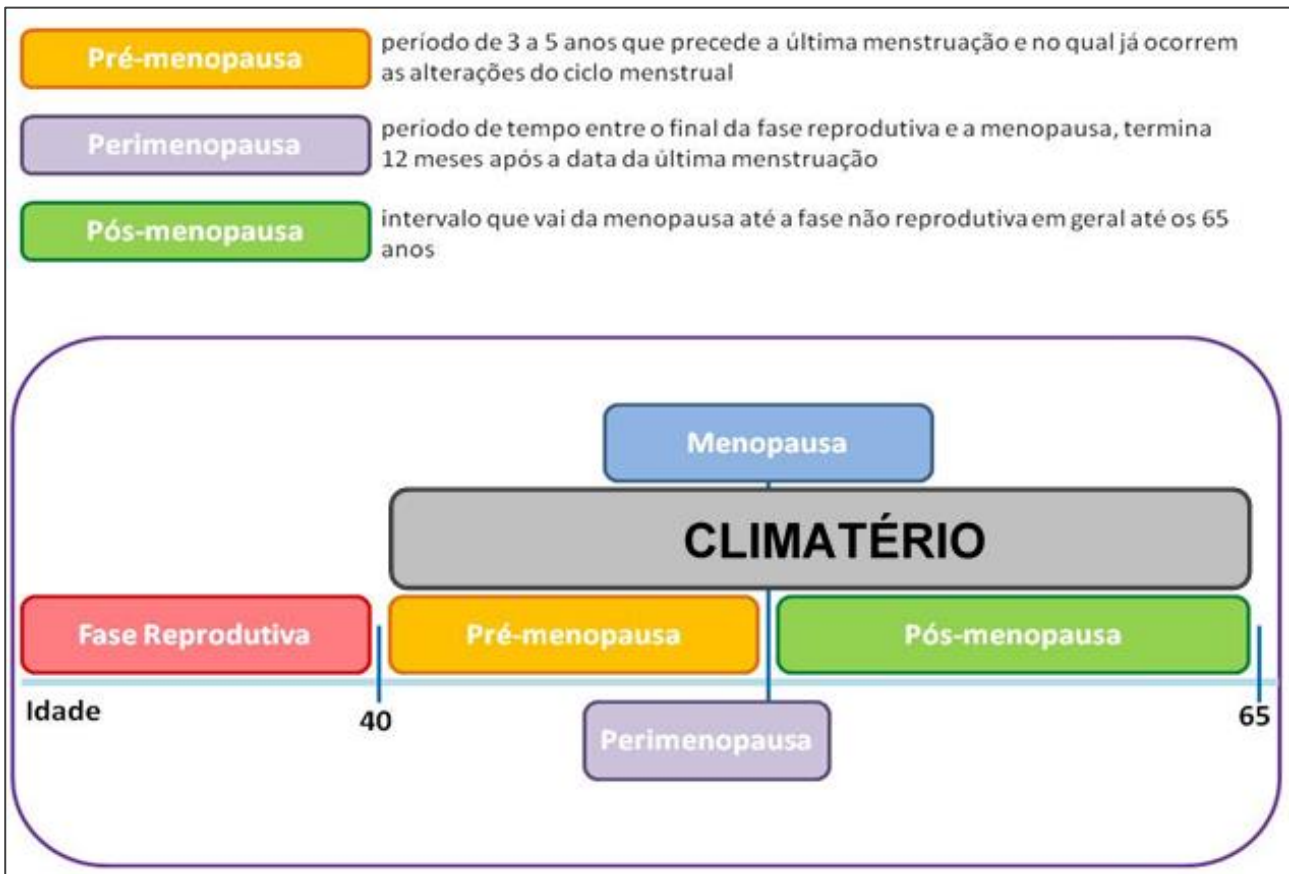


Figura 1. Esquema elucidativo das fases do climatério.

A sintomatologia do climatério é muito variável nas mulheres, na maioria delas é sentida de forma premente, porém algumas quase não experienciam os seus efeitos adversos. A sintomatologia mais comum está relacionada com as alterações vasomotoras que geralmente aparecem nos primeiros anos do climatério e que normalmente só cessam 5 anos após o início da menopausa. **Os sintomas correspondem aos episódios súbitos de calor na face, pescoço e parte superior do tronco, geralmente acompanhados por rubor facial, designados por afrontamentos ou ondas de calor, existe assim um aumento da temperatura corporal e da sudorese (suores).** Estes episódios são, na maioria das muitas vezes acompanhados de **palpitações cardíacas** e **dores de cabeça**. No decorrer do climatério verifica-se ainda um aumento na incidência de outros sintomas como sejam o aumento de peso, secura da pele e das mucosas (vaginal), falta de líbido, incontinência urinária, infeções urinárias recorrentes, osteoporose, hipertensão, hipercolesterolemia, alterações súbitas de humor, ansiedade, irritabilidade, insónia, depressão e lapsos de memória.

O tratamento médico convencional é a terapia de reposição hormonal, usada com muita frequência no passado, mas que devido aos seus efeitos adversos, já só é aplicada quando a qualidade de vida da mulher é gravemente afetada. Os efeitos adversos são uma maior incidência de cancro de mama, cancro endometrial, cancro de ovário, litíase biliar, problemas cardiovasculares e demência. Este tratamento não é assim recomendado em caso de pacientes com histórico de carcinomas, doença hepática, hipertensão arterial, distúrbios convulsivos e tabagismo.

Na maioria dos casos os médicos não consideram ser necessário prescrever qualquer tratamento para a menopausa, pois os sintomas tendem a desaparecer ao longo do tempo por si. Apesar disso, sabemos que os sintomas afetam de forma intensa cerca de 80% das mulheres alterando as suas vidas durante vários anos pelo que algumas estratégias podem ser recomendadas com o intuito de aliviar/reduzir os sintomas do climatério. Entre elas destacamos as seguintes: **deixar de fumar, alterar a dieta alimentar** (limitando o consumo de café, chá preto, bebidas alcoólicas, alimentos salgados e doces), **praticar exercício físico** adequado ao estado de saúde (por exemplo 30 a 45 minutos de marcha/caminhada diária), **reduzir os níveis de stress** (realizando técnicas de relaxamento, praticando yoga, massagens...) e **tomar regularmente suplementos alimentares contendo extratos vegetais com atividade fitoestrogénica** (ajudam a reduzir a intensidade e frequência dos sintomas). Em caso de afrontamento intenso recomenda-se chupar um cubo de gelo para um alívio imediato. Se os afrontamentos forem frequentes ao longo do dia, uma boa forma de os minimizar será iniciar o dia com um banho/duche de água fria.

ATIVOS

SALVA: este extrato (contendo ácidos orgânicos, óleo essencial, isoflavonas, flavonóides e compostos amargos, entre outros compostos), apresenta propriedades antioxidante, **anti sudorífera**, colerética, antiespasmódica, **anticolinérgica**, **estrogénica** e anti-inflamatória, e é muito utilizado no apoio à menopausa.

Por um lado exerce um efeito positivo e tónico sobre a circulação sanguínea, pelo que ajuda a **aumentar a energia vital** e a **estimular a função cognitiva** e o **bom humor**. Por outro promove o equilíbrio hormonal feminino **contribuindo para a redução dos afrontamentos e dos suores noturnos**, aquando do envelhecimento.

TREVO VERMELHO: os extratos das folhas e das flores de *Trifolium pratense* são naturalmente ricos em isoflavonas livres (formononetina, daidzeína, genisteína e biquanina A) e cumarinas. Possuem atividade **fitoestrogénica**, **antioxidante**, anti-inflamatória, **cardioprotetora**, antiespasmódica, expectorante e anti tumoral.

O trevo vermelho é utilizado em fitoterapia na **redução o risco de doenças cardiovasculares**, por melhorar a circulação sanguínea e ajudar a regular o nível de colesterol total, na **redução da frequência e duração de ondas de calor** (principalmente aquelas associadas à menopausa), de forma indireta na preservação da densidade óssea (principalmente em mulheres na perimenopausa), e na redução dos sintomas associados à tensão pré-menstrual. Existem inúmeras evidências científicas de que as isoflavonas do trevo vermelho, especialmente em extratos normalizados, **têm efeito clinicamente significativo no tratamento dos afrontamentos em mulheres na menopausa**. Abordagens recentes, indicam ainda que estes ativos apresentam eficácia terapêutica, no que respeita à abordagem de doenças neurodegenerativas.

ASHWAGANDHA: o extrato da raiz de *Withania somnifera*, rico em withanólidos, é um dos raros complexos vegetais que exerce efeitos significativos sobre ambas as componentes psicológica e física dos humanos, ou seja tem uma reconhecida **ação adaptogénica, contribuindo para o bem-estar geral e para a vitalidade.**

Atua regulando o eixo HHA e restaurando o equilíbrio entre o cortisol e as hormonas da tireoide para **melhorar a resistência ao stress e ao humor.** Este efeito sobre o humor também é atribuível à sua ação sobre os recetores GABA, que por sua vez exercem um efeito inibitório e regulador sobre o stress.

Desta forma, o extrato da raiz de ashwagandha constitui uma **resposta natural** que ajuda o organismo a **gerir as situações de tensão, stress e ansiedade** ao mesmo tempo que melhora o **rendimento mental, a concentração e a insónia**; sintomas que são comuns na população adulta ativa, e especialmente nas mulheres em fase de **climatério.**

Os seus efeitos na saúde feminina foram demonstrados num estudo científico publicado em 2021, que testou a eficácia e a tolerabilidade do extrato na qualidade de vida e nos parâmetros hormonais em mulheres na perimenopausa. Aos resultados demonstraram que a ingestão de **600 mg diárias** (divididas em 2 tomas) do extrato de raiz de ashwagandha, **durante 8 semanas, reduz significativamente os afrontamentos e os sintomas urinários,** promovendo um aumento do estradiol, e uma redução da FSH e da hormona luteinizante.

DONG QUAI: originário das regiões montanhosas da Ásia Oriental, o Dong Quai, ou *Angelica sinsensis*, é utilizado há milhares de anos na medicina tradicional chinesa no tratamento de problemas reprodutivos da mulher, tais como dismenorreia, amenorreia, menopausa, entre outros. O mecanismo de ação subjacente à sua eficácia parece envolver a **ativação dos recetores de estrogénio para uma utilização eficiente das hormonas naturais do próprio corpo.**

MAGNÉSIO: é um macronutriente que é fundamental para numerosas funções orgânicas. Ativamente envolvido em cerca de 300 processos enzimáticos pode ajudar a prevenir e a combater inúmeras doenças crónicas. É importante na **produção de energia, a sua presença é necessária a nível celular para a ativação biológica e consequente libertação de energia a partir da molécula de ATP** através da enzima ATPase.

É também importante no funcionamento dos nervos (na transmissão de impulsos nervosos), no **relaxamento e contração dos músculos e na formação dos ossos e dos dentes.**

Regula o ritmo cardíaco (juntamente com o cálcio e o potássio) e o **mecanismo de coagulação do sangue** e colabora ainda na **produção e na utilização da insulina.**

Tem um importante papel na regulação das hormonas (o que ajuda a melhorar o humor, diminuir o cansaço e aumentar a energia). Entre os sintomas que a falta de magnésio pode causar durante a menopausa estão a insônia, a fadiga, a osteoporose, a depressão, as dores de cabeça, a enxaqueca, câibras e arritmia cardíaca.

De salientar, que a forma de bisglicinato de magnésio, fornecida por este produto, é composta por uma molécula de magnésio que está ligada covalentemente a duas moléculas de glicina, sendo que estas são muito bem absorvidas nos intestinos. De facto, os estudos científicos indicam que **bisglicinato de magnésio apresenta uma biodisponibilidade, superior quando comparado com outras formas de magnésio, como o óxido e o citrato de magnésio,** tanto em estudos de linhas celulares, como em doentes com absorção de magnésio comprometida. Esta forma de magnésio tem um efeito especialmente calmante no sistema nervoso.

O **magnésio e a taurina partilham várias ações semelhantes**. A taurina é, na realidade, fundamental para a **correta utilização do magnésio no organismo**. O **taurato de magnésio normaliza a atividade elétrica nas membranas celulares cardíacas e cerebrais, sendo muito utilizado em caso de arritmias e doenças cardíacas**. Ambos têm a capacidade de melhorar a função cardíaca, melhoram a sensibilidade à insulina, têm um efeito calmante nos músculos e na condução nervosa, tem um efeito redutor da pressão arterial, estabilizam as células nervosas e melhoram a contração do músculo cardíaco. Estas ações complementares tornam a sua combinação, sob a forma de taurato de magnésio, imprescindível.

ÁCIDO FÓLICO: Estudos demonstram que na menopausa e climatério existe uma deficiência de folato e que esta deficiência deriva principalmente da redução da ingestão dietética, da má absorção intestinal e da própria diminuição do metabolismo. Esta deficiência, por seu lado **está correlacionada com um aumento do risco de doença vascular aterosclerótica, efeitos pró-carcinogénicos e aumento do risco de disfunção cognitiva**, motivo pelo qual a suplementação em ácido fólico é essencial. É uma substância muito solicitada, sendo utilizada milhares de vezes por dia no nosso organismo, está envolvido na produção dos glóbulos vermelhos, no processo de cicatrização dos tecidos, **na replicação do material genético e na divisão celulares**. A sua presença em níveis adequados **diminui o risco de doença cardíaca e de AVCs (regula a produção e utilização de homocisteína cujos níveis elevados danificam o revestimento dos vasos sanguíneos, e assim tornam-nos mais suscetíveis à acumulação de placa ateromatosa); diminui o risco de cancro e alivia os sintomas da depressão**, da anemia e da síndrome do colón irritable. De referir que o sal de glucosamina de 5-metiltetrahidrofolato, utilizado neste complexo é uma molécula de última geração de folato, estável, solúvel e biologicamente ativa de ácido fólico naturalmente presente no nosso organismo.

VITAMINA B6: realiza mais de 100 tarefas inúmeras vezes por dia, sendo talvez a vitamina mais solicitada pelo nosso organismo. Funciona primariamente como coenzima, intervém na formação de glóbulos vermelhos, na síntese de proteínas e de neurotransmissores, ajuda a libertar energia, mantém a saúde dos sistemas nervoso e imunitário, e contribui para a **regulação hormonal e para o bem-estar psicológico**. Ajuda a **amenizar os efeitos colaterais da reposição hormonal, nomeadamente, os níveis de estrogénio no organismo, amenizando o desconforto causado por seu excesso ou falta**. É também **uma das vitaminas envolvidas na fixação do cálcio, fator importante na menopausa**. Os seus níveis no organismo influenciam, de modo direto, os níveis de magnésio e taurina.

VITAMINA B12: fornece energia, é essencial para o bom funcionamento dos sistemas nervoso e imunitário e desempenha um papel importante na divisão celular e assim na formação dos diferentes tecidos. Além disso, é necessária, juntamente com o ferro, para a **produção de glóbulos vermelhos**. Em combinação com o ácido fólico, é vital para o **metabolismo da homocisteína** (cujos níveis sanguíneos moderadamente elevados estão associados a um risco aumentado de doenças cardíacas). As deficiências de vitamina B12 são muito comuns, especialmente em vegetarianos, uma vez que a vitamina B12 é encontrada exclusivamente em produtos de origem animal. Nos idosos, a deficiência de vitamina B12 é mais frequentemente a consequência de uma redução na capacidade de

absorção. Deficiências graves podem causar doenças hematológicas e neurológicas, pelo que a suplementação se torna essencial.

VITAMINA D3: Desempenha várias funções importantes no nosso organismo, entre elas **regula o nível de cálcio e de fosfato no sangue**, estimulando a absorção a partir dos alimentos ao nível intestinal, bem como a reabsorção ao nível renal. **Esta regulação é importante para os processos celulares, para as funções neuromusculares e para a calcificação dos ossos.** Desempenha ainda um papel importante noutras funções tecidulares não diretamente relacionadas com o metabolismo mineral, por exemplo **influencia o sistema imunitário**, uma vez que regula a síntese de interleucinas e de citocinas, e intervém no controle da divisão e na diferenciação celular em vários órgãos (fígado, intestinos, pulmões), participando ainda na regulação da apoptose, da proliferação celular e do mecanismo de inflamação. Assim, a vitamina D3 intervém no **sistema imunitário, regula os níveis de cálcio e de fósforo no sangue, é necessária à absorção e à correta utilização destes minerais, e suporta a manutenção de um capital ósseo (e dentário) saudável.**

VITAMINA E: **protege as membranas das células contra a ação oxidativa e assim previne e atrasa o processo de envelhecimento celular.** A vitamina E melhora a saúde da pele, pois apoia a integridade das paredes celulares, ajuda a aumentar a firmeza dos tecidos e a prevenir o aparecimento de rugas e melhora a cicatrização, por estimular o sistema imunitário.

Referências

DOI: [10.3390/nu13041258](https://doi.org/10.3390/nu13041258)
DOI: [10.1016/j.maturitas.2019.11.001](https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.11.001)
DOI: [10.30476/IJCBNM.2023.97639.2198](https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2023.97639.2198)
DOI: [10.1111/jog.15030](https://doi.org/10.1111/jog.15030)
DOI: [10.1016/j.phymed.2016.12.003](https://doi.org/10.1016/j.phymed.2016.12.003)
DOI: [10.1002/ptr.7870](https://doi.org/10.1002/ptr.7870)
DOI: [10.7759/cureus.30787](https://doi.org/10.7759/cureus.30787)