

eP2350**Alterações do consumo alimentar nas fases lútea e folicular do ciclo menstrual em mulheres com síndrome pré-menstrual**

Carin Weirich Gallon, Aline Henz, Carolina Leão Oderich, Maiara Conzatti, Juliana Ritondale Sodré de Castro, Luiza Barboza de Souza, Carolina Galhos de Aguiar, Charles Francisco Ferreira, Maria Celeste Osório Wender - UFRGS

Introdução: o Ciclo Menstrual (CM) é caracterizado por flutuações nas taxas de secreção dos hormônios sexuais. Quando os sintomas são intensos, podem caracterizar a Síndrome Pré-Menstrual (SPM). Estas alterações hormonais podem induzir mudanças no consumo alimentar (CA). Objetivos: Avaliar alterações do CA nas fases lútea (FL) e folicular (FF) de mulheres com diagnóstico de SPM. Métodos: Trata-se de um estudo transversal onde foram avaliadas mulheres em idade fértil entre 20 e 45 anos, saudáveis, com CM regular e SPM. Aplicou-se inicialmente o instrumento de Avaliação de Distúrbios Mentais para Atenção Primária (PRIME-MD), excluindo-se pacientes com diagnóstico de depressão. Outros critérios de exclusão foram uso de anticoncepção hormonal contínuo e Índice de Massa Corporal (IMC) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$. O Registro Diário da Intensidade de Problemas (DRSP) foi preenchido por 2 meses para diagnóstico de SPM. Foram avaliados peso e altura, e IMC. O CA (calorias, triptofano e macronutrientes) foi calculado por meio de registros alimentares, três na FL e três na FF. O cálculo dos nutrientes foi feito com o Software Nutwin®, versão 1.6, que usa por referência a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Para análise estatística das variáveis paramétricas foi utilizado o teste t pareado e as não paramétricas o teste de Wilcoxon. Resultados: Foram avaliadas até o momento 34 mulheres. A idade média foi de $36,29 \pm 5$ anos. A mediana do IMC [IC95%] foi de $22,30 \text{ kg/m}^2$ [22,39–24,21]. Houve uma diferença de ingestão calórica de 11,16% a mais na FL embora sem significância estatística ($p=0,059$), assim como de todos os macronutrientes (carboidratos(CHO), proteínas e lipídios), com aumento de 6,78%, 6,45% e 14,4% respectivamente. Houve maior consumo de Triptofano nesta fase ($p=0,056$). O consumo máximo na FL foi de 4.915kcal, enquanto na FF o máximo chegou a 2.975kcal. Conclusões: Houve maior consumo de calorias, macronutrientes e Triptofano na FL. As alterações de apetite na SPM tem relação com os níveis de triptofano, aminoácido que faz parte da síntese de serotonina, conhecida por estar envolvida no humor e apetite. A síntese deste hormônio aumenta após a ingestão de CHO. Portanto, mulheres com SPM podem exagerar no consumo deste nutriente, numa tentativa de melhorar o seu estado de humor disfórico. Mais análises e estudos devem ser feitos avaliando a diferença do consumo entre as duas fases e a relação com a intensidade dos sintomas da SPM. Palavras-chaves: síndrome pré-menstrual, consumo de alimentos, ciclo menstrual