

Meio Norte

ANO X Nº 3760 - 24 DE ABRIL DE 2005
DOMINGO

TERESINA, 24 DE ABRIL DE 2005

COORDENADORA: TATIARA DE FRANÇA - mulher@meionorte.com

C7

ARTIGO

SOJA ALIVIA AS ONDAS DE CALOR ASSOCIADAS À MENOPAUSA?!

Ricardo Montalván
Del Aguia*

ESPECIAL PARA O MULHER

As ondas de calor acontecem em muitas mulheres no período da menopausa e dura de 1 a 6 anos. Esse sintoma é conhecido como uma súbita sensação de calor com visível rubor no rosto, pescoço, parte superior do tórax, seguido por uma transpiração na mesma área, geralmente durando poucos minutos.

As ondas de calor ocorrem em mais de 60% das mulheres com idades após a menopausa; acima de 20% acham-na intolerável, e uma proporção similar sofrerá esses sintomas durante 15 anos. A tradicional reposição hormonal com estrogênio alivia as ondas de calor, entretanto, pode causar efeitos colaterais como aflição no peito, sangramento vaginal e outros. Pior ainda, a tudo isso se soma o medo de desenvolver câncer no útero como consequência da reposição hormonal, tendo como resultado, uma baixa aceitação do tratamento.

A mais popular alternativa à reposição hormonal tradicional são fontes de estrogênio na dieta com os chamados fitoestrogênios, que são baseados em proteína de soja. Existem vários tipos de fitoestrogênios, dentre as consideradas com efeitos na saúde destacam-se as isoflavonas (por exemplo genisteína e daidzina). Indícios de vários estudos em humanos demonstraram que certos

fitoestrogênios podem produzir medianos efeitos estrogênicos em mulheres com idades após a menopausa, incluindo redução nas ondas de calor ("fogachos"). Num primeiro estudo (1995), na Austrália, Murkes e colaboradores anunciaram a promissória utilização de farinha de soja (47 g isoflavonas/dia) como terapia para os sintomas da menopausa. O tratamento com a isoflavona durante 14 semanas diminui em 40% o número de ondas de calor em mulheres que tinham passado da menopausa. A Dra. Evelyn Faure e colaboradores de um hospital ginecológico francês, em 2002, testaram o efeito de extrato de isoflavona de soja (70 mg de genisteína e daidzina por dia) durante 4 meses nas mulheres em menopausa e que demandavam tratamento para aliviar as ondas de calor. As mulheres que tomaram extrato de soja tiveram uma redução de 36% no número de episódios de ondas de calor, após 4 semanas de tratamento e de 51% de redução, após 8. Ao final do experimento, após 16 semanas, os pacientes que tomaram o extrato de soja experimentaram uma redução de 61% nas ocorrências de ondas de calor por dia, contra 21% no grupo controle quem não recebeu soja.

Todavia, vários outros estudos que pesquisaram os efeitos das isoflavonas não têm mostrado diferenças significativas no número das ondas de calor entre o grupo que recebeu as isoflavo-

nas e o grupo controle que consumiu um produto sem efeito.

Mas, é importante salientar, que na maioria dos casos, houve diminuição na ocorrência de episódios de ondas de calor em ambos os grupos devido, provavelmente, ao chamado efeito placebo. O placebo é um medicamento sem efeito que é administrado ao grupo controle apenas para diferenciar quanto ao possível efeito da melhoria causada pelo tratamento em teste; é atribuível a outros motivos diferentes do efeito terapêutico. A ação do placebo pode acontecer, entre outras razões, pelo efeito positivo do monitoramento que é feito nos pacientes participantes dos experimentos e pela expectativa de melhoria que surge ao se submeterem a um tratamento.

Ao todo, quase mil mulheres têm sido submetidas a ensaios clínicos, comparando o efeito de compostos de soja com o grupo controle (sem) para o tratamento de sintomas de menopausa. Infelizmente, os resultados têm mostrado que a soja é apenas marginalmente, ou não mais efetiva que o controle que consumiu placebo. As melhoras nas ondas de calor no grupo controle, nesses ensaios, têm sido consideráveis, num intervalo de 25% a 51%.

Em 2004, tentando superar as dificuldades de diferenciar os efeitos favoráveis da soja no tratamento das ondas de calor com os atribuídos ao efeito placebo, a Dra. Ester Laudana e cole-

boradores do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo montaram um experimento comparando apenas tratamento com soja contra a convencional, e amplamente aceita, terapia de reposição hormonal com estrogênio. Foi constatado que, após 4 meses de tratamento houve melhora nos sintomas da menopausa em ambos os grupos medidos por meio do Índice Menopausico de Kupperman (KMI). Eles observaram uma queda desse índice de 22,83 para 6,73 no grupo que consumiu o alimento "Previna" em doses de 30g/d (contendo 45 mg de isoflavonas, 17 g de proteína de soja e 360 de cálcio por dose). No grupo que recebeu reposição hormonal tradicional o KMI caiu de 19,94 para 5,41. Os valores do KMI após o tratamento (6,73 e 5,41) de ambos os grupos são equivalentes em testes estatísticos.

Como no experimento da Dra. Laudana não foi utilizado um grupo controle (sem medicamento) é impossível isolar quanto do efeito terapêutico dos tratamentos (alimento "Previna" e reposição hormonal tradicional) é atribuível ao efeito placebo.

Podemos concluir que novas pesquisas são necessárias para definir a utilidade da soja na diminuição das ondas de calor ligadas à menopausa.

* Pesquisador da Embrapa Meio Norte/Melhoramento de Soja