



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes
Informativo de Março - 2025

Nutrição e Saúde Hormonal



A nutrição é fundamental para a manutenção da saúde hormonal e qualidade de vida, e seu impacto vai além da simples prevenção de doenças e desnutrição. Seu papel na promoção da saúde hormonal tem sido cada vez mais estudado e reconhecido.

Sendo assim, uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes pode desempenhar um papel na regulação dos hormônios e na promoção de uma vida mais longa e saudável.

Os hormônios são mensageiros químicos produzidos pelas glândulas endócrinas, responsáveis por regular diversas funções no organismo, como crescimento, desenvolvimento, metabolismo e reprodução. Eles podem afetar nosso humor, nossa motivação, nosso comportamento social e até mesmo nossas habilidades físicas.



Uma alimentação diversificada e balanceada deve conter:

Macronutrientes: como proteínas, carboidratos e gorduras que são fundamentais para a produção hormonal. Por exemplo, a ingestão adequada de proteínas fornece aminoácidos essenciais, que são necessários para a síntese de hormônios.

Exemplos de alimentos ricos em proteínas:

- Carnes bovina, suína, de frango, peixes
- Leites e derivados;
- Ovos;
- Leguminosas: soja, feijões, lentilha, grão de bico, ervilhas, amendoim;

Gorduras Saudáveis: Ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 são conhecidos por sua influência positiva na saúde hormonal.

Fontes de gorduras saudáveis incluem peixes gordurosos, abacate, nozes e sementes, azeite de oliva, abacate, azeitona, oleaginosas - castanha, nozes e amêndoas, óleos de forma geral - óleo de soja, girassol, milho e canola.

Micronutrientes: são vitaminas e minerais também têm um papel importante na regulação hormonal. Vitaminas e minerais como zinco, selênio, vitamina D e vitamina B6 são essenciais para a saúde hormonal. Eles participam de processos metabólicos e desempenham um papel fundamental na produção de hormônios.

Alimentos ricos em antioxidantes e compostos bioativos, como frutas, vegetais, legumes, nozes e sementes, têm sido associados à promoção da saúde e longevidade.

Fibras: As fibras são cruciais para o equilíbrio hormonal, uma vez que ajudam na regulação do açúcar no sangue e no controle do peso. Grãos integrais, frutas, legumes e vegetais são excelentes fontes de fibras.

Outras orientações importantes:

- **Faça exercício físico:** A atividade física é essencial para uma produção equilibrada de hormônios.
- **Tenha boa noite de sono:** Procure dormir pelo menos 7 horas de sono seguidos;

REFERÊNCIAS

LONGEVIDADE SAUDÁVEL. 2023. **O papel da nutrição na promoção da saúde hormonal e longevidade.** Disponível em:

<https://dritalorachid.com.br/saude-hormonal-e-nutricao/>

CLÍNICA DRA. SILVANA CHEDID. **Cuidados Essenciais na alimentação e tratamentos hormonais.** Disponível em:

<https://clinicadrasilvanachedid.com.br/blog/tratamento-hormonal/cuidados-essenciais-na-alimentacao-e-tratamentos-hormonais/>

UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA. **Alimentação Saudável.** 2020.

Disponível em:

https://ufsb.edu.br/proaf/images/cqv/Cartilha_Alimenta%C3%A7%C3%A3o_Saude%C3%A1vel-vers%C3%A3o_final_1.pdf

NISHIYMA, ANITA LANGRAFE JUNIOR, ARI. **Fisiologia em ação:** hormônios e comportamento 2024. Disponível em:

<https://bio.ufpr.br/fisiologia/wp-content/uploads/sites/37/2024/03/volume-1-HORMONIOS.pdf>

CAML. Centro Acadêmico de Medicina de Lisboa. **Recomendações para uma boa saúde hormonal.** 2023. Disponível em:

https://chln.pt/wp-content/uploads/2023/05/European-Hormone-day_GAB.pdf



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br