

## Trabalhos Científicos

**Título:** Relação Entre A Menarca Precoce E O Consumo De Alimentos Baixos Em Nutrientes: Uma Revisão Narrativa

**Autores:** Introdução: Menarca refere-se à primeira menstruação - marco que indica o início da vida reprodutiva feminina. No entanto, a menarca vem se apresentando cada vez mais precocemente no mundo, podendo ter como influência os fatores alimentares da população. Objetivos: Este trabalho apresenta como objetivo analisar a relação entre a menarca precoce e o consumo de alimentos baixos em nutrientes na população. Metodologia: Realizou-se um estudo de revisão narrativa com artigos buscados nas bases de dados PubMed e Scielo, através das palavras chaves indexadas aos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): ("EARLY") AND ("MENARCHE") AND ("NUTRIENTS"). Resultados: Como resultado da pesquisa foi possível identificar que o desencadeamento da puberdade nas mulheres se inicia no hipotálamo, onde o hormônio liberador de gonadotropina (GnRH) é secretado e o mesmo estimula a secreção do hormônio luteinizante e do hormônio folículo-estimulante, que dão início a esse período. Entretanto, com o aumento do consumo de alimentos baixos em nutrientes e ricos em açúcares e conservantes, a puberdade vem se apresentando de forma mais precoce, sendo marcada, nas meninas, pela menarca. As gorduras presentes nestes alimentos levam o organismo a resistir à insulina e elevam o nível desse hormônio no sangue, estimulando os ovários a produzir mais estrogênio. Esses níveis aumentados, além da leptina, sinalizam ao corpo que ele está pronto para reprodução, acelerando, assim, o início reprodutivo. Nesse contexto, as taxas de obesidade infantil têm aumentado, e, de forma concomitante, os casos de puberdade precoce. Isso se deve, em parte, ao fato da gordura corporal atuar como um órgão endócrino, secretando diversos hormônios que têm efeitos no corpo todo, o que pode afetar no eixo hipotálamo-hipófise-gonadal e, portanto, no momento da puberdade. Além disso, estudos confirmam que as meninas com obesidade têm concentrações mais elevadas de estradiol - uma forma de estrogênio - o que pode contribuir no desenvolvimento precoce das mamas e da menarca. Conclusão: Conclui-se, portanto, que a menarca precoce está associada ao consumo de alimentos pobres em nutrientes e ao aumento da obesidade infantil. As alterações advindas destas condições, como o aumento dos níveis de insulina, leptina e estradiol, impactam diretamente no desenvolvimento e início da puberdade. Dessa forma, a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância é essencial para prevenir impactos hormonais relevantes e para promover uma melhor qualidade de vida.

**Resumo:** MARIA LUIZA LAPENDA (UNICAP), BRUNA CANTALICE (UNICAP)