

A INFLUÊNCIA DE PADRÕES ALIMENTARES NA IDADE DA MENARCA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Beatriz Silva Vieira¹; Ana Julia Rubira Mergulhao¹; Beatriz Aranha Rudst¹; Beatriz Oliveira Bovetto¹; Tais Aline Bregion dos Santos Proença¹; Isadora Santos Coutinho de Souza¹; Luiza Netto de Carvalho Medeiros².

1- Discentes do curso de medicina da Universidade de Marília (UNIMAR); Marília-SP.

2- Docente da Universidade de Marília (UNIMAR); Marília-SP e da Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA), Assis-SP.

INTRODUÇÃO: A idade da menarca é um importante marcador do desenvolvimento puberal feminino, influenciado por fatores genéticos, ambientais e nutricionais. Dietas hipercalóricas e ricas em proteínas animais estão associadas à menarca precoce, enquanto restrição energética e dietas vegetais tendem a atrasá-la. Essas variações afetam a saúde reprodutiva, metabólica e cardiovascular. Esta revisão analisa a influência dos padrões alimentares na idade da menarca.

OBJETIVO(S): Analisar a influência dos padrões alimentares na idade de início da menarca em meninas. **METODOLOGIA:** Revisão na PubMed (2015–2025) identificou 208 estudos, dos quais 21 foram selecionados por analisarem diretamente a relação entre padrão alimentar e idade da menarca.

Excluíram-se artigos com populações com patologias puberais, dados insuficientes ou duplicados. **RESULTADOS:** Dietas hipercalóricas, ricas em ultraprocessados, gorduras saturadas e proteínas animais, associaram-se à puberdade precoce, estimulando o eixo hipotálamo-hipófise-gonadal por meio do aumento da adiposidade e leptina, mesmo sem obesidade. A menarca precoce está ligada a maior risco de doenças crônicas, como resistência à insulina, doenças cardiovasculares e neoplasias hormonais. **DISCUSSÃO:** Padrões alimentares durante infância e adolescência influenciam o eixo puberal. Dietas ricas em proteína animal e pobres em fibras elevam leptina, estimulando a puberdade precoce. Índices de qualidade alimentar indicam que dietas anti-inflamatórias e ricas em fibras retardam a menarca. A menarca precoce eleva riscos de doenças crônicas, reforçando a importância de intervenções nutricionais precoces. **CONCLUSÕES:** Padrões alimentares influenciam a idade da menarca e a saúde reprodutiva e metabólica. Dietas hipercalóricas e ricas em proteína animal antecipam a puberdade, enquanto padrões saudáveis a retardam. Educação alimentar e políticas públicas são fundamentais para um desenvolvimento saudável e prevenção de doenças.

PALAVRAS-CHAVE: Menarca; padrões alimentares; puberdade precoce; nutrição; saúde reprodutiva.