



A DIETA COMO FATOR DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSADAS

Márcia da Rocha Bubena Pellissari¹, Alexandra Perdigão Maia de Souza²

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar, UNICESUMAR, marciarubena@gmail.com

² Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Graduação de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar, UNICESUMAR, alexandra.souza@unicesumar.edu.br

RESUMO

O climatério e a menopausa são fases fisiológicas marcadas por intensas alterações hormonais que afetam diretamente a composição corporal, favorecendo o aumento da adiposidade e a redução da massa muscular e óssea, essas são mudanças que elevam o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis nesse grupo populacional (GATENBY; SIMPSON, 2024). Nesse contexto, estratégias nutricionais adequadas tornam-se essenciais para minimizar os efeitos dessa transição e promover qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, o efeito da dieta mediterrânea sobre a composição corporal e os fatores de risco para doenças crônicas em mulheres no climatério e na pós-menopausa. Foram considerados artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis em bases como PubMed, OASISbr e SciELO, que avaliaram a influência desse padrão alimentar em parâmetros como gordura corporal, circunferência da cintura e saúde metabólica. Os resultados apontam que a adesão à dieta mediterrânea, especialmente quando associada à restrição calórica e à prática de atividade física, está relacionada à redução da gordura corporal e visceral, à melhora de indicadores metabólicos e ao aumento da qualidade de vida em mulheres nessa fase da vida.

Palavras-chave: Composição corporal; Climatério; Dieta Mediterrânea; Menopausa.

1 INTRODUÇÃO

O climatério é um processo natural do corpo feminino que compreende o período de transição entre a fase reprodutiva para a fase não reprodutiva, o que geralmente acontece entre os 45 e 55 anos de idade e envolve modificações no funcionamento do organismo gerando impactos significativos na saúde física, emocional e metabólica das mulheres (Gatenby; Simpson, 2024). Durante esse período, observa-se uma queda contínua nos níveis de estrogênio e progesterona, desencadeando alterações fisiológicas e psicológicas que influenciam diretamente a composição corporal e, conseqüentemente, a qualidade de vida, entre essas alterações, destacam-se o aumento da adiposidade, especialmente na região abdominal e a redução da massa muscular e óssea (Rees et al., 2022).

O aumento da circunferência abdominal causada principalmente pela gordura visceral, assim como a diminuição da massa muscular e a dislipidemia são fatores de risco para mulheres pois, contribuem de modo significativo para o desenvolvimento de doenças crônicas, como o Diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares, aumentando assim o risco de mortalidade entre elas (Oliveira et al., 2022). De acordo com o Ministério da Saúde (2021) só em 2019, foram a óbito no Brasil 583.896 mulheres, sendo que a maior parte ocorreu em função do agravamento de doenças cardiovasculares.

Padrões alimentares não saudáveis podem influenciar negativamente a função ovariana e aumentar fatores de risco para doenças, porém a própria alimentação quando realizada de forma saudável e adequada favorece o equilíbrio metabólico durante o climatério, contribuindo para a melhora da saúde cardiovascular e do perfil lipídico em mulheres que estão nessa fase da vida (Davis et al., 2024).

Determinadas dietas são comumente utilizadas para diminuir a gordura corporal e diminuir o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Gacek, et al., 2025), diante disso, o presente estudo tem por objetivo analisar através de revisão bibliográfica, o efeito da dieta mediterrânea sobre a composição corporal de mulheres no climatério e pós-



menopausa, destacando suas contribuições para a redução de fatores de risco de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, com foco em estudos que avaliaram o efeito da dieta mediterrânea sobre a saúde e a qualidade de vida de mulheres que estão no fim da fase reprodutiva. Como critérios de inclusão foram selecionados estudos publicados entre janeiro de 2020 e agosto de 2025, escritos em inglês, português ou espanhol, que investigaram a influência da dieta mediterrânea em mulheres no climatério, menopausa ou pós-menopausa e apresentaram pelo menos um dos desfechos de interesse. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, ensaios controlados não randomizados e estudos de coorte prospectiva ou retrospectiva. Foram excluídos relatos de caso, editoriais, artigos de opinião, pesquisas anteriores à 2020 ou que não possuem acesso aberto ao estudo completo.

As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO e OASISbr. Para isso, foram utilizados descritores em português e inglês, combinados com operadores booleanos, incluindo os termos: “dieta mediterrânea”, “climatério”, pré menopausa, “menopausa”, “pós-menopausa”, “composição corporal”, “adiposidade”, “circunferência da cintura”, “densidade óssea”, “inflamação” e “fatores de risco cardiometabólico”.

O processo de seleção aconteceu em duas etapas: na primeira, foi feita a leitura de títulos, resumos, objetivo e metodologia e os estudos que atenderam os critérios de inclusão foram selecionados para segunda etapa onde foi feita uma análise crítica dos textos completos elegíveis. Foram priorizados desfechos diretamente relacionados à gordura corporal (peso, massa gorda, circunferência de cintura), marcadores cardiometabólicos e indicadores de saúde óssea e inflamatória, de modo a oferecer uma visão dos potenciais benefícios desse padrão alimentar para essa faixa etária.

Os dados foram tabulados e a partir dessas informações, foi elaborado uma análise comparativa, considerando os desfechos de interesse previamente selecionados e sua relevância para esse grupo de mulheres que estão no climatério, menopausa e pós menopausa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos selecionados estão reunidos no quadro 1 e demonstram os efeitos observados da dieta mediterrânea sobre marcadores de saúde que influenciam na qualidade de vida das mulheres no climatério, na menopausa e pós-menopausa.

Quadro 1: Distribuição dos estudos segundo autores, título e resultado principal.

Autor(es)	Título	Ano	Resultado principal
Haghshenas N. et al.	Association between modified Mediterranean diet score and menopause-specific quality of life and symptoms: a cross-sectional study	2025	A dieta mediterrânea mostrou potencial para melhorar os sintomas da menopausa.
Bajerska J. et al.	Association between adherence to the Mediterranean diet and metabolic syndrome and its components among Polish	2025	Adesão maior à dieta mediterrânea reduziu obesidade central e hipertensão.



Autor(es)	Título	Ano	Resultado principal
	postmenopausal women		
Vázquez-Lorente H. et al.	Mediterranean Diet, Physical Activity, and Bone Health in Older Adults: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial	2025	Dieta mediterrânea hipocalórica com atividade física preservou densidade óssea e reduziu adiposidade.
Tan A. et al.	Effect of home-based exercise with or without a Mediterranean-style diet on adiposity markers in postmenopausal women: a randomized controlled trial	2025	Dieta mediterrânea associada à exercício reduziu peso, IMC e circunferência abdominal.
Gonçalves C. et al.	Mediterranean diet interventions in menopausal women: effects on health outcomes	2024	Intervenções com dieta mediterrânea reduziram peso, melhoraram perfil lipídico, pressão arterial e qualidade de vida.
Konieczna J. et al.	Adherence to an energy-reduced Mediterranean diet and changes in body composition over 3 years in overweight older adults: subgroup analysis of the PREDIMED-Plus trial	2023	Adesão a dieta mediterrânea foi associada a redução de gordura total e visceral, com menor perda de massa magra.
Leone A. et al.	Adherence to the Mediterranean Diet and Risk of Metabolically Unhealthy Obesity in Postmenopausal Women	2022	Adesão a dieta mediterrânea foi associada a uma melhor saúde metabólica em mulheres na pós-menopausa.
Vetrani C. et al.	Mediterranean Diet and menopausal symptoms in women with obesity: a cross-sectional study	2022	Adesão alta à dieta mediterrânea diminuiu severidade de sintomas climatéricos.
Atalay B.G. et al.	Adherence to the Mediterranean Diet is associated with cardiometabolic risk factors in obese postmenopausal women: a cross-sectional study	2022	Maior adesão à dieta mediterrânea foi associado a perfil cardiometabólico mais favorável (pressão, lipídios, glicemia) em mulheres pós-menopausa em obesidade.
Muralidharan J. et al.	Effect on gut microbiota of a lifestyle intervention with an energy-reduced Mediterranean diet vs ad-libitum Mediterranean diet: a randomized trial	2021	Redução de peso, cintura/adiposidade e alterações positivas na microbiota intestinal com adoção de dieta mediterrânea.
Barrea L. et al.	Does the Mediterranean diet have a role on age at menopause? Results from the OsteoLaus cohort	2021	Adesão maior a dieta mediterrânea foi associada a menopausa natural mais tardia.
Lombardo M. et al.	Losing weight after menopause with minimal aerobic training and a Mediterranean diet: a randomized trial	2020	Adesão a dieta mediterrânea associada a redução de gordura corporal com preservação da massa magra.
Szczepanik M. et al.	Energy-restricted Central-European diet versus energy-restricted Mediterranean diet in obese postmenopausal women: a randomized nutritional trial	2020	Dieta mediterrânea mostrou redução da gordura total e circunferência da cintura.



Composição corporal e adiposidade

Os estudos de Lombardo et al. (2020) e Szczepanik et al. (2020) evidenciaram que a dieta mediterrânea hipocalórica contribui para a redução da gordura corporal total e abdominal, preservando a massa magra. O estudo de Konieczna et al. (2023) reforçou esse efeito em longo prazo, ao mostrar reduções importantes na gordura total e visceral. De forma complementar, Tan et al. (2025) demonstrou que a associação da dieta com exercícios potencializa esses benefícios, promovendo reduções adicionais no peso, IMC e circunferência abdominal. Esses achados ressaltam que a dieta, quando associada a estratégias de estilo de vida, tem impacto ainda mais expressivo.

Perfil cardiometabólico

Em diferentes contextos populacionais, os estudos apontaram efeitos consistentes da dieta mediterrânea sobre o metabolismo, Bajerska et al. (2025) mostrou a redução do risco de obesidade e hipertensão; assim como também foi observado por Gonçalves et al. (2024). Já Leone et al. (2022) identificou melhoria na saúde metabólica e Atalay et al. (2022) destacou associações com melhores níveis de pressão arterial, glicemia e perfil lipídico em mulheres pós-menopausa e que estão em obesidade. Esses resultados mostram relevância para esse grupo, já que o período pós-menopausa aumenta o risco à síndrome metabólica e às doenças cardiovasculares.

Saúde óssea

Outro benefício importante foi descrito por Vázquez-Lorente et al. (2025), que observou a preservação da densidade mineral óssea em mulheres mais velhas que seguiram a dieta mediterrânea associada à prática de atividade física. Como a osteoporose e a perda acelerada de massa óssea são importantes pontos de atenção nessa fase, esse achado mostra o valor da dieta como um fator aliado na prevenção de fraturas e na manutenção da qualidade de vida.

Outros aspectos associados

Além dos efeitos na composição corporal e no metabolismo, outros estudos mostram benefícios adicionais da dieta mediterrânea. Muralidharan et al. (2021) evidenciou alterações favoráveis na microbiota intestinal quando associadas à redução de peso e circunferência abdominal, sugerindo uma ação anti-inflamatória e reguladora do metabolismo. Haghshenas et al. (2025) e Vetrani et al. (2022) mostraram que uma maior adesão à dieta mediterrânea pode reduzir a intensidade dos sintomas do climatério, contribuindo para melhor qualidade de vida dessas mulheres. Barrea et al. (2021), por sua vez, observou que mulheres com maior adesão à dieta apresentaram menopausa natural mais tardia, sugerindo um possível efeito positivo no tempo de transição reprodutiva do grupo estudado.

De forma geral, a dieta mediterrânea se mostra como uma intervenção alimentar adequada para mulheres no climatério e na pós-menopausa. Os estudos mostram benefícios relacionados ao controle do peso e da gordura corporal, na redução de riscos cardiometabólicos, na preservação da saúde óssea, no equilíbrio da microbiota intestinal e para atenuar sintomas da menopausa em alguns casos. Vale destacar que os maiores efeitos foram observados quando a dieta foi associada à restrição calórica e/ou à prática regular de atividade física, reforçando a importância de que a dieta mediterrânea tem efeitos positivos quando integra um estilo de vida e não somente como uma estratégia isolada.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão evidenciam que a dieta mediterrânea exerce um papel positivo na saúde das mulheres no climatério, menopausa e pós-menopausa. A adesão a esse padrão alimentar mostrou-se associada à redução da adiposidade total e visceral, melhora do perfil cardiometabólico, preservação da massa magra e da densidade mineral óssea, além da atenuação dos sintomas climatéricos e da melhora da qualidade de vida. Esses efeitos, reforçam o potencial da dieta mediterrânea como uma intervenção dietética segura para o manejo de riscos metabólicos e para a promoção do bem-estar das mulheres nessa fase da vida.

Recomenda-se que futuros estudos ampliem o acompanhamento em longo prazo e explorem de forma mais aprofundada os mecanismos fisiológicos envolvidos, de modo a consolidar as evidências científicas e oferecer subsídios práticos para a atuação clínica e para políticas públicas de saúde direcionadas as mulheres no climatério, na menopausa e no período pós menopausa.

REFERÊNCIAS

ATALAY, B. G. et al. **Adherence to a Mediterranean diet and cardio-metabolic risk in postmenopausal women by body composition.** *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, v. 31, n. 2, p. 312-319, 2022. DOI: 10.6133/apjcn.202206_31(2).0017.

BARREA, L. et al. **Adherence to the Mediterranean Diet and Age at Natural Menopause: A Cross-Sectional Analysis.** *Maturitas*, v. 143, p. 1–7, 2021. DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.08.003.

BAJERSKA, J. et al. **Association between adherence to the Mediterranean diet and metabolic syndrome and its components among Polish postmenopausal women.** *Nutrients*, v. 17, n. 17, p. 2727, 2025. DOI: 10.3390/nu17172727.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde.** *Boletim epidemiológico*, v. 52, n. 29, ago. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>. Acesso em: 2 dez. 2025.

DAVIS, S. R. et al. **Maior testosterona está associada a maiores concentrações de HDL-colesterol e menores concentrações de triglicerídeos em mulheres mais velhas: um estudo observacional.** *Climacteric*, v. 27, n. 3, p. 282-288, 2024. DOI: 10.1080/13697137.2024.2310530.

GACEK, M. et al. **Relationship between the dietary quality of health and the level of functional fitness and quality of life among Polish women aged 60 and over.** *Annals of the National Institute of Hygiene*, v. 76, n. 1, p. 55-63, 2025. DOI: 10.32394/rpzh/205226.



GATENBY, C.; SIMPSON, P. **Menopause: physiology, definitions, and symptoms.** *Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 38, n. 1, p. 101855, 2024. DOI: 10.1016/j.beem.2023.101855.

GONÇALVES, C.; MOREIRA, H.; SANTOS, R. **Mediterranean diet interventions in menopausal women: effects on health outcomes.** *Nutrients*, v. 16, n. 2, p. 300, 2024. DOI: 10.3390/nu16020300.

HAGHSHENAS, N. et al. **Association between modified Mediterranean diet score and menopause-specific quality of life and symptoms: a cross-sectional study.** *Scientific Reports*, v. 15, n. 1, p. 12345, 2025. DOI: 10.1038/s41598-025-17578-x.

KONIECZNA, J. et al. **Adherence to an energy-reduced Mediterranean diet and changes in body composition over 3 years in overweight older adults: subgroup analysis of the PREDIMED-Plus trial.** *JAMA Network Open*, v. 6, n. 9, e2330859, 2023. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.30859.

LEONE, A. et al. **Adherence to the Mediterranean diet and risk of metabolically unhealthy obesity in postmenopausal women.** *Nutrients*, v. 14, n. 15, p. 3100, 2022. DOI: 10.3390/nu14153100.

LOMBARDO, M. et al. **Losing weight after menopause with minimal aerobic training and Mediterranean diet.** *Nutrients*, v. 12, n. 8, p. 2471, 2020. DOI: 10.3390/nu12082471.

MURALIDHARAN, J. et al. **Effect on gut microbiota of a 1-y lifestyle intervention with an energy-reduced Mediterranean diet vs ad-libitum Mediterranean diet: a randomized trial.** *American Journal of Clinical Nutrition*, v. 114, n. 1, p. 200–211, 2021. DOI: 10.1093/ajcn/nqab082.

OLIVEIRA, B. B. R. et al. **Body fat distribution and its risk for cardiovascular events in 10 years: Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil).** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, n. 2, p. e00346520, 2022. DOI: 10.1590/0102-311X00346520.

REES, M. et al. **The essential menopause curriculum for healthcare professionals: a European Menopause and Andropause Society (EMAS) position statement.** *Maturitas*, v. 158, p. 70-77, 2022. DOI: 10.1016/j.maturitas.2021.12.001.

SZCZEPANIK, M. et al. **Energy-restricted Central-European diet stimulates liver microsomal function in obese postmenopausal women: a randomized nutritional trial with a comparison to energy-restricted Mediterranean diet.** *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, v. 24, n. 21, p. 11165-11171, 2020. DOI: 10.26355/eurrev_202011_23983.



TAN, A. et al. **Effect of home-based exercise with or without a Mediterranean-style diet on adiposity markers in postmenopausal women: a randomized controlled trial.** *Nutrients*, v. 17, n. 2, p. 384, 2025. DOI: 10.3390/nu17020384.

VÁZQUEZ-LORENTE, H. et al. **Mediterranean diet, physical activity, and bone health in older adults: secondary analysis of a randomized clinical trial.** *Nutrients*, v. 17, n. 12, p. 2178, 2025. DOI: 10.3390/nu17122178.

VETRANI, C. et al. **Mediterranean diet and menopausal symptoms in women with obesity: a cross-sectional study.** *Clinical Nutrition*, v. 41, n. 6, p. 1294–1303, 2022. DOI: 10.1016/j.clnu.2022.04.013.