



Marcelo Zugaib: "Uma vida saudável é tão importante quanto a reposição com hormônios"

Médicos apóiam terapia hormonal

Para eles, benefícios da reposição superam riscos com o tratamento

Para evitar os efeitos da menopausa, médicos recomendam três medidas, que devem ser adotadas simultaneamente: reposição de hormônios femininos, atividade física regular e uma dieta balanceada, rica em derivados de leite e pobre em gorduras. "A combinação substitui muito bem a produção dos hormônios pelo organismo", garante o professor da FMUSP, Marcelo Zugaib.

O professor da Santa Casa, Salim Wehba, também é ávido defensor da terapia com hormônios. "Precisamos acabar com o mito de que ela engorda", diz. Outro receio apresentado por pacientes

é a possibilidade de que os hormônios possam provocar câncer. "Não há nada provando isso", defende Wehba. Zugaib, no entanto, discorda em parte. "Acredito que o estrógeno possa ajudar no aparecimento do câncer de útero", diz. "Em contrapartida, outro hormônio usado, a progesterona, protege a paciente desse tipo de câncer."

Mesmo com as especulações, os médicos são categóricos: os benefícios provocados pelo uso do medicamento superam em muito os riscos. O ginecologista Mauro Abi Haidar explica: "Está comprovado que a terapia reduz em 50% as chances de a mulher apresentar problemas

cardiovasculares", diz.

Mas há algumas restrições. Mulheres diabéticas, com câncer de mama ou problemas hepáticos graves não devem tomar hormônios. Segundo Zugaib, esse grupo

de mulheres não deve se sentir desprotegida. "O hormônio é apenas uma das três armas usadas na menopausa", afirma. "De nada adianta tomar o remédio se a paciente continuar fumando, levar vi-

da estressante ou se expuser exageradamente ao sol", completa. O médico acrescenta que relações sexuais regulares podem auxiliar muito a paciente. "Com isso, evita-se a perda de elasticidade e de lubrificação da vagina."

ATIVIDADE
FÍSICA E DIETA
TAMBÉM
AJUDAM