

# Folha da hortelã-pimenta ajuda na TPM? Médico explica

DA REDAÇÃO

A síndrome pré-menstrual (SPM) e o transtorno disfórico-pré-menstrual (TDPM) são dois distúrbios relacionados a sintomas que ocorrem uma a duas semanas antes da menstruação. De acordo com o médico Tasso Carvalho, esses sintomas estão presentes na vida da maioria das mulheres em idade fértil e causa diversos problemas de ordem física,



Divulgação / MF Press Global

Os sintomas pré-menstruais podem ser físicos, emocionais e comportamentais

mental e comportamental, afetando dessa forma, negativamente a qualidade de vida. Algumas substâncias podem ajudar a diminuir esses sintomas, como é o caso da folha de hortelã-pimenta.

Os sintomas pré-menstruais podem ser físicos, emocionais e comportamentais. Embora ambos

os transtornos interfiram no dia a dia da mulher, a TDPM é mais severa e, às vezes, incapacitante. Saiba mais sobre essas duas condições e como são tratadas.

"Diversas substâncias presentes na folha da hortelã-pimenta (mentha piperina) possuem, dentre outras propriedades, ação anti-inflamatória e antioxidante. Mentol, mentona, cineol, mentofurano, e cineo limonina são os principais ativos contidos na mentha piperina, relacionados com analgesia e anti inflamação."

Ainda conforme o médico, o mentol, através de mecanismos de ativação do sistema opióide endógeno e do controle da liberação de cálcio celular, tem importante ação no controle da cefaléia relacionada com a síndrome pré-menstrual.

"Recente estudo, publi-

cado em 2019, randomizado, duplo-cego, e placebo controlado, analisou o efeito do óleo da hortelã-pimenta e comprovou a sua segurança e eficácia na redução da severidade dos sintomas da síndrome pré-menstrual", disse.

Ainda segundo o profissional de saúde, os níveis dos hormônios reprodutivos femininos oscilam durante o ciclo menstrual de toda mulher. Essas variações hormonais podem afetar os níveis de substâncias químicas do cérebro (neurotransmissores) que têm um papel importante na regulação do humor, com destaque para a serotonina.

"Mulheres que sofrem de síndrome pré-menstrual ou transtorno disfórico pré-menstrual são mais sensíveis aos efeitos desses hormônios e podem ter seus sintomas diminuídos. É muito importante consultar o médico", finalizou.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2503

03 14 16 38 43 45



Acumulou - Concurso 5906

10 15 51 55 60



Acumulou - Concurso 2395

12 14 25 39 47 49  
01 09 10 22 25 t27



Acumulou - Concurso 1812

14 27 45 57 59 65 80



Acumulou - Concurso 2343

05 07 14 18 21 26 28  
35 36 42 44 55 57 61  
63 69 76 80 81 85

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Motociclista