

ADOLESCÊNCIA, ALIMENTAÇÃO E A PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS SEXUAIS: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES.

Anna Júlia Pessôa Da Costa Trondoli - PUCPR
Izabella Cristina O. Magrine - PUCPR
Leila Pessôa Da Costa – UEM/DTP

Um dos aspectos que influenciam a boa saúde é uma alimentação adequada, ou seja, balanceada e rica em nutrientes e proteínas necessárias para o desenvolvimento. A formação dos hábitos alimentares, entre outros aspectos, é influenciada por fatores ambientais e sofrem modificações ao longo da vida do indivíduo. Entre os fatores ambientais, podemos citar a alimentação do grupo e a interferência da mídia na formação dos hábitos alimentares principalmente junto aos adolescentes. Nessa faixa etária é necessária uma boa alimentação para o desenvolvimento de massa óssea e musculares, intensos nesse período – o pico da formação da massa óssea ocorre nessa fase. Além disso, a produção de estrógeno e progesterona também influenciam no fortalecimento dos ossos e um dos fatores que mais influencia os níveis de estrógeno no organismo da mulher é a alimentação. Dados da Organização Mundial da Saúde, apontam que evolução da idade da menarca (primeira menstruação) varia dos 17 anos em 1850 para 12,5 anos hoje em dia. Esse aspecto demonstra o impacto que a alimentação tem sobre os níveis hormonais. Este artigo tem como objetivo tecer algumas considerações acerca da importância da alimentação e em especial na produção dos hormônios sexuais na adolescência, a partir da revisão bibliográfica existente na área das ciências da saúde e em especial da Nutrição.