

# Consumir ferro reduz risco de TPM, sugere estudo

Mulheres com uma dieta rica em ferro têm de 30% a 40% menos risco de sofrer sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM), em comparação com as que ingerem pequenas quantidades da substância, aponta um estudo divulgado pelo site do "American Journal of Epidemiology" nesta semana.

A pesquisa foi realizada pela Escola de Saúde Pública e Ciências da Saúde da Universidade de Massachusetts e pela Universidade Harvard, ambas nos EUA. É um dos primeiros estudos a avaliar como a TPM se desenvolve com base em uma dieta rica ou pobre em minerais, dizem os cientistas.

O levantamento acompanhou o consumo de minerais e de ferro de cerca de 3 mil mulheres, por dez anos. No início do estudo, elas não apresentavam sintomas de TPM. Três vezes ao dia, elas preenchiam questionários sobre sua alimentação.

Ao fim da pesquisa, 1.057 mulheres foram diagnosticadas com TPM e outras 1.968 não tiveram sintomas do distúrbio. Ajustando fatores como a ingestão de cálcio, os cientistas compararam o consumo de minerais pelas voluntárias antes e depois do estudo.

"Descobrimos que mulheres que consumiram ferro de verduras e suplementos alimentares, ou seja, de fontes não diretamente ligadas à carne, tiveram de 30% a 40% menos risco de desenvolver TPM do que aquelas que consumiram menores quantidades de ferro", disse a pesquisadora Elizabeth Bertone-Johnson, uma das autoras do estudo.

"Por outro lado, ficamos supresos em descobrir que mulheres que consumiram quantidades elevadas de potássio tinham mais risco de serem diagnosticadas com TPM do que as que consumiam pouco potássio."

Em geral, os resultados para minerais vindos de alimentos foram similares aos de minerais consumidos por suplementos alimentares. "Nossas pesquisas ainda precisam ser reproduzidas em outros estudos. No entanto, mulheres com risco de TPM deveriam se certificar que elas estão consumindo quantidades suficientes de zinco e ferro", ressaltou a pesquisadora.

A cientista aponta que o nível de ferro para o qual foi identificado o menor risco de desenvolver TPM foi consumir 20 miligramas por dia da substância, maior do que a recomendação diária de 18 miligramas por dia para mulheres antes da menopausa.

"No entanto, como um consumo alto de ferro pode ter outros efeitos sobre a saúde, as mulheres devem evitar consumir mais do que os níveis toleráveis a menos que haja uma recomendação diferente do médico", ponderou Bertone-Johnson.

**Fonte: G1**