

CITROTERAPIA DO FLUXO MENSTRUAL

Carolina C. Silva^{1*}, Elias Farias¹, Érika G. Caneira¹, Gabriela S. Garcia¹, Izabella P. B. Belsito¹, Leticia C. Oliveira¹, Maynara Z. Santos¹, Talita Y. S. Passianoto¹, Ricardo C. Borra³, Priscila M. A. Borra².

1. Estudante de IC da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar/SP- Depto. de Medicina; *carolkatysilva@gmail.com

2. Orientadora e Docente de IC da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar/SP- Depto. Medicina;

3. Pesquisador e Docente da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar/SP- Depto. Genética e Evolução.

Palavras Chave: *Citroterapia, Limão, Fluxo Menstrual.*

Introdução

A perda de sangue excessiva durante o período menstrual pode afetar a qualidade de vida e até levar a problemas médicos (Petracco, 2009). Existem relatos clínicos sugerindo que o suco de limão diminua o fluxo menstrual (Spethman, 2003).

Atualmente, para contornar problemas como o fluxo menstrual excessivo e a ocorrência de cólicas menstruais, são utilizados anti-inflamatórios não hormonais (AINH), que diminuem o sangramento uterino em cerca de 30% a 50% inibindo a produção de prostaglandinas endometriais e alterando a relação entre tromboxano / prostaciclina (Jain, 2005).

Frutas cítricas, como limão *Tahiti*, apresentam componentes bioativos com propriedades anti-inflamatórias e vasoconstritoras, tais como, flavonoides, diosmina, hesperidina, cumarinas e sinefrinas; com potencial de reduzir o fluxo e as cólicas menstruais (Sá, 2011).

Entretanto, como tais implicações ainda não foram confirmadas, objetivou-se avaliar a ação da fitoterapia cítrica durante o período menstrual.

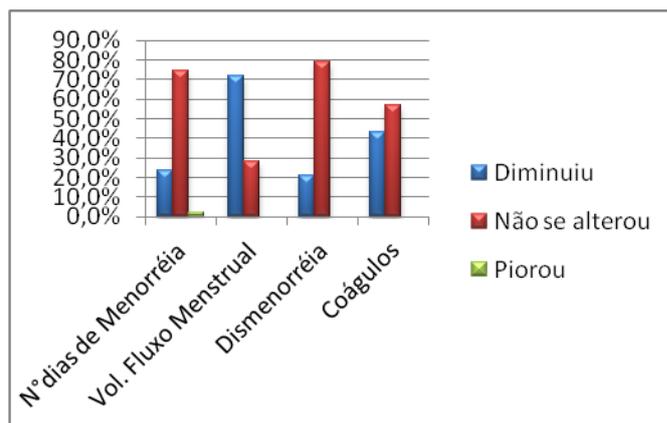
Resultados e Discussão

Selecionou-se 47 mulheres, entre 18 a 40 anos, que responderam a dois questionários: o primeiro aplicado antes da utilização de citroterapia para avaliar as características basais do ciclo menstrual; e o segundo após o uso do suco de um limão *Tahiti*, 1x/dia, nos três primeiros dias de fluxo menstrual, por três ciclos menstruais consecutivos.

Os resultados mostraram redução significativa no tempo de menorria em 23% das participantes; diminuição na intensidade do fluxo menstrual em 72%; diminuição da presença de coágulos em 43%; e total desaparecimento da dismenorria em 21% das mulheres, após a citroterapia.

Na análise das alterações do padrão menstrual, teve-se o cuidado de descartar a interferência de possíveis eventos como: uso de medicação, mudança do método anticoncepcional, alteração no padrão de atividade física e de uso de álcool na rotina dessas mulheres, para podermos inferir que as alterações menstruais foram decorrentes apenas e exclusivamente do efeito da citroterapia.

Os resultados gerados nesse estudo, confirmam o efeito benéfico da diminuição e encurtamento do fluxo menstrual, além de, melhora na dismenorria e diminuição de coágulos durante o fluxo menstrual.



Conclusões

A citroterapia, com o limão *Tahiti*, pode ser uma candidata a substituir o uso de AINH para diminuir o sangramento uterino menstrual, a presença de coágulos e evitar dismenorria. Apresenta, assim, vantagens como: ter baixo custo, ser uma terapia natural e não apresentar efeitos colaterais.

Agradecimentos

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – UFSCar

JAIN, A.; SANTORO, N. Endocrine mechanisms and management for abnormal bleeding due to perimenopausal changes. *Clin Obstet Gynecol*. Philadelphia, v. 48, n.2, p. 295-311 2005, jun.2005.

PETRACCO, A.; BADALOTTI, M.; ARENT, A. Sangramento uterino anormal. *Femina*, São Paulo, v. 37, n. 7, p. 389-394, jul. 2009.

SÁ, C.G. *Extração e testes de atividades farmacológicas do óleo essencial de Citrus sinensis (L.) direcionados para a Doença de Alzheimer*. 2011. 83 f. Tese (Mestrado em Farmácia) Faculdade de Farmácia, Universidade Federal do Piauí, Terezina, 2011.

SPETHMANN, C. N. *Medicina Alternativa de A a Z*. 6ed. Minas Gerais: Editora Natureza, 2003.

