

Resumo Expandido

Shatavari e ashwagandha como aliadas no manejo dos sintomas da menopausa

Shatavari and ashwagandha as allies in managing menopause symptoms

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>

Recebido: ?? de ?? de 20??

Aceito: ?? de ?? de 20??

Publicado: ?? de ?? de 20??

Elizane Langaro-112915@upf.br¹, Isabela Barbosa -196793@upf.br¹,
Charise Dallazem Bertol-charise@upf.br¹

Resumo

O Ayurveda é uma ciência oriental, reconhecida no Brasil como prática integrativa e possui diretrizes e possibilidades para o manejo da menopausa, condição que por vezes afeta negativamente a qualidade de vida das mulheres. Através do uso de plantas medicinais, hábitos de vida e cuidados com a alimentação, a sabedoria do Ayurveda pode contribuir para o estudo de alternativas para alívio dos sintomas. Ondas de calor, suor noturno e secura vaginal estão entre as queixas que podem ser aliviadas com tratamentos naturais. As plantas Shatavari e Ashwagandha são reconhecidas na literatura ayurvédica como possibilidades de tratamento às mulheres que preferem tratamentos naturais ao uso de hormônios sintéticos. Este trabalho tem como objetivo apresentar uma breve revisão a respeito da utilização de Shatavari e Ashwagandha sob a perspectiva do Ayurveda no controle dos sintomas da menopausa. Trata-se de uma revisão de literatura exploratória, com abordagem na base de dados de publicação científica PubMed, Scielo, Google Scholar. Os efeitos relatados na literatura são alívio de ansiedade, depressão, fadiga e ondas de calor; auxílio ao sistema imunológico e aumento da libido. No entanto, ainda são necessários mais estudos clínicos para descrever sua eficácia.

Palavras-chave: Ayurveda. Menopausa. Plantas medicinais



RBCEH

Revista Brasileira de Ciências
do Envelhecimento Humano



CIEEH2022

Congresso Internacional de Estudos do
Envelhecimento Humano



REPRINTE

Rede de Programas Interdisciplinares em Envelhecimento

V SIMPÓSIO REPRINTE

¹Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil.

Introdução

A menopausa é um acontecimento relacionado ao envelhecimento na vida das mulheres e uma experiência única para cada uma. Trata-se do fim do período menstrual e da ovulação; prenuncia diversas mudanças no corpo e na mente, causadas devido a um declínio na quantidade dos hormônios estrogênio e progesterona produzidos ao longo da vida (PANDA et al., 2018). Ainda, as mulheres apresentam mudanças fisiológicas semelhantes à menopausa durante a perimenopausa, caracterizada como fase de transição para os últimos ciclos menstruais da vida de uma mulher (GOPAL et al., 2021).

Os sintomas comumente relatados na menopausa são depressão, ansiedade, ondas de calor, suor noturno, distúrbios do sono, mudanças de humor, diminuição da libido e ganho de peso. Plantas medicinais e terapias integrativas são muito interessantes e procuradas pelas mulheres no manejo e tratamento dos sinais e complicações da menopausa, devido aos efeitos adversos da terapia hormonal convencional alopática (MANIPRYIA et al., 2021). Como modo de vida e terapia alternativa, o Ayurveda envolve um sistema holístico baseado no equilíbrio, na disciplina, na relação com os elementos da natureza e no tratamento das questões de saúde por meio da alimentação, prática de yoga, meditação, massagens e uso de plantas medicinais (PANDA et al., 2018).

As plantas medicinais utilizadas no tratamento dos sintomas da menopausa sob a perspectiva do Ayurveda possuem diversas funções, como antioxidantes, anti-inflamatórias, afrodisíacas, promotoras da força, libido e rejuvenescimento (MISHRA; SHELARE, 2018). Plantas conhecidas como Shatavari (*Asparagus racemosus*) e Ashwagandha (*Withania somnifera*) são indicadas na literatura ayurvédica para o manejo dos sintomas da menopausa e no aumento da qualidade de vida das mulheres.

Este trabalho tem como objetivo apresentar uma breve revisão a respeito da utilização de Shatavari e Ashwagandha sob a perspectiva do Ayurveda no controle dos sintomas da menopausa.

Materiais e métodos

Trata-se de uma revisão de literatura exploratória, com abordagem na base de dados de publicação científica PubMed, Scielo, Google Scholar. Foi considerada a busca de referências bibliográficas utilizando as palavras-chave: “Menopausa”, “Ayurveda”, “Plantas medicinais”, “tratamento ayurvédico”, “fitoestrógenos”. Os critérios de inclusão para os artigos foram: estudos sobre a temática nos idiomas inglês e português.

Resultados e discussão

Como modo de vida e de terapia alternativa, o Ayurveda envolve um sistema fisiológico holístico baseado no equilíbrio, com sua doutrina cardinal da fisiologia humana sendo constituída por “vata”, “pitta” e “kapha” e os componentes naturais da terra, água, fogo, ar e outros. Na Ayurveda, a menopausa está ligada ao processo de

envelhecimento, sendo assim a menopausa é reconhecida como uma transição natural e não como um erro da natureza (PANDA et al. 2018).

Segundo uma pesquisa realizada pela British Menopause Society, 95% das mulheres prefeririam experimentar tratamentos naturais antes de se submeter a terapia de reposição hormonal para diminuir ondas de calor, mau humor e outras queixas. Os suplementos indicados para a menopausa são ervas e alimentos; no entanto, a maioria desses produtos necessitam de evidências suficientes para apoiar sua eficácia (CHEN et al. 2019).

Foram encontrados 9 artigos nas bases de dados relacionando o uso das plantas Shatavari e Ashwagandha na menopausa, sendo 1 ensaio clínico e 8 revisões de literatura. Considerada uma erva adaptógena e vendida como suplemento nutricional em diversos países, a Ashwagandha (*Withania somnifera*) auxilia os sistemas imunológico e adrenal, mantém os níveis saudáveis de glicose no sangue e colesterol. Um dos seus principais papéis no manejo dos sintomas da menopausa é neutralizar a reação de estresse no corpo, tornando-se uma erva eficaz para aliviar a tensão, ansiedade e depressão, colaborando também para o aumento da libido (MANIPRIYA et al. 2021, SALEEM et al. 2020, LOPREST et al. 2019).

Shatavari (*Asparagus racemosus*) é uma das ervas mais conhecidas do Ayurveda, sendo altamente eficaz em problemas relacionados com o sistema reprodutor feminino. Pesquisas ajudam a entender seu mecanismo de ação e também apoiam a classificação tradicional de Shatavari como aliado na promoção do rejuvenescimento e da saúde mental e física, além de proporcionar uma defesa contra o envelhecimento precoce. Estudos sobre a menopausa sugerem resultados encorajadores do uso Shatavari no alívio da síndrome da menopausa. (KHAN; SAHU, 2022 apud GOGTE, 2000, FRAWLEY, 1997). Os sintomas apresentados na menopausa ocorrem devido à diminuição dos efeitos do estrogênio no organismo, assim, os fitoestrógenos presentes no *A. racemosus* ocupam os receptores vagos e estimulam a ação estrogênica (KULBE, 2015 apud MILLS; BONE, 2001).

Steels et al. (2018) conduziram um estudo duplo-cego, randomizado, controlado por placebo, realizado com 117 mulheres saudáveis, com idades entre 40 e 65 anos, usando um medicamento ayurvédico composto por 75mg de *Tinospora cardifolia*, 100mg de *Asparagus racemosus*, 100mg de *Withania somnifera* e 225mg de *Commiphora mukul* por cápsula, administrado como uma cápsula duas vezes por dia durante um período de 12 semanas. Uma diferença significativa foi demonstrada para o escore total do questionário de qualidade de vida na menopausa (MENQOL) e os domínios vasomotor ($p < 0,001$), psicossocial ($p < 0,001$), físico ($p = 0,02$) e sexual ($p < 0,001$) entre os grupos de tratamento ativo e placebo após 12 semanas. Houve uma redução significativa no total de ondas de calor, ondas de calor diurnas e suores noturnos no grupo de tratamento ativo em comparação com o grupo placebo ($p \leq 0,001$), sugerindo o composto como um tratamento seguro e eficaz para reduzir os sintomas em mulheres saudáveis na menopausa.

Conclusão

Sob a perspectiva ayurvédica, a gestão do estilo de vida desempenha um papel significativo na menopausa, e os sintomas são um alerta da natureza para ampliar a atenção à saúde. A menopausa pode ser um período estressante, e o manejo dos sintomas pode ser um desafio. Ondas de calor, suor noturno e secura vaginal estão entre as queixas que podem ser aliviadas com tratamentos naturais. No entanto, mais pesquisas e ensaios clínicos são necessários para corroborar o uso dos tratamentos alternativos.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES).

Referências

CHEN, L. R., et al. Isoflavone Supplements for Menopausal Women: A Systematic Review. **Nutrients**. v.11, n.2649, 4-11 Nov, 2019.

GOPAL, S. et al. Effect of an ashwagandha (*Withania Somnifera*) root extract on climacteric symptoms in women during perimenopause: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. **Journal of Obstetrics Gynaecology Research**., v.47, p.4414-4425, 2021.

KHAN, R.; SAHU, N. Importance of shatavari churna for females according to ayurveda. **World Journal of Pharmaceutical Research**, v. 11, I. 1, p. 1584-1589, 2022.

KUHLBE, A. *Asparagus racemosus* (shatavari): a multipurpose plant. **European Journal Of Pharmaceutical And Medical Research**. v. 2, n.3, p. 599-613, 2015.

LOPRESTI, A. L.; DRUMMOND P .D.; SMITH S.J. A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study Examining the Hormonal and Vitality Effects of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in Aging, Overweight Males. **American Journal of Men's Health**. v. 13, n. 2, 1557988319835985, Mar-Apr. 2019.

MANIPRIYA, K. et al. Promising Herbs as Alternatives for Women with Symptoms of Menopause: A Review. **Journal of Drug Vigilance and Alternative Therapies**, v. 1, n. 2, p. 46-64, 2021.

MILLS, S., BONE, K. **Principles and Practice of Phytotherapy**. Churchill Livingstone; London: 2001.

MISHRA, A.; SHELARE, R. V. An ayurvedic and contemporary overview of menopause: a conceptual approach. **International Journal of Ayurveda and Pharma Research**. v.6, n.2, 2018.

PANDA, G. K. et al. Menopausal syndrome and its management with ayurveda. **International Journal of Health Sciences and Research**. v.8, n.5, p. 337-341, 2018.

SALEEM, S., et al. *Withania somnifera* L.: Insights into the phytochemical profile, therapeutic potential, clinical trials, and future prospective. **Iranian Journal of Basic Medical Sciences**. v.23, n.12, p. 1501-1526, 2020.

STEELS, E. et al. Double-blind, randomized, placebo-controlled trial evaluating safety and efficacy of an ayurvedic botanical formulation in reducing menopausal symptoms in otherwise healthy women. **Journal of Herbal Medicine**, v. 11, p. 30-35, 2018.