



PADRÕES ALIMENTARES E SÍNDROME METABÓLICA NA PÓS-MENOPAUSA: EVIDÊNCIAS PARA DIETAS MEDITERRÂNEA, DASH E PLANT-BASED

Maria Clara F. A. Hellebrandt¹; Júlia W. Drumond³; Natália V. Franchiosi¹; Alessandra B. Pochino¹²; Diogo Toledo¹; Guilherme Giorelli¹²

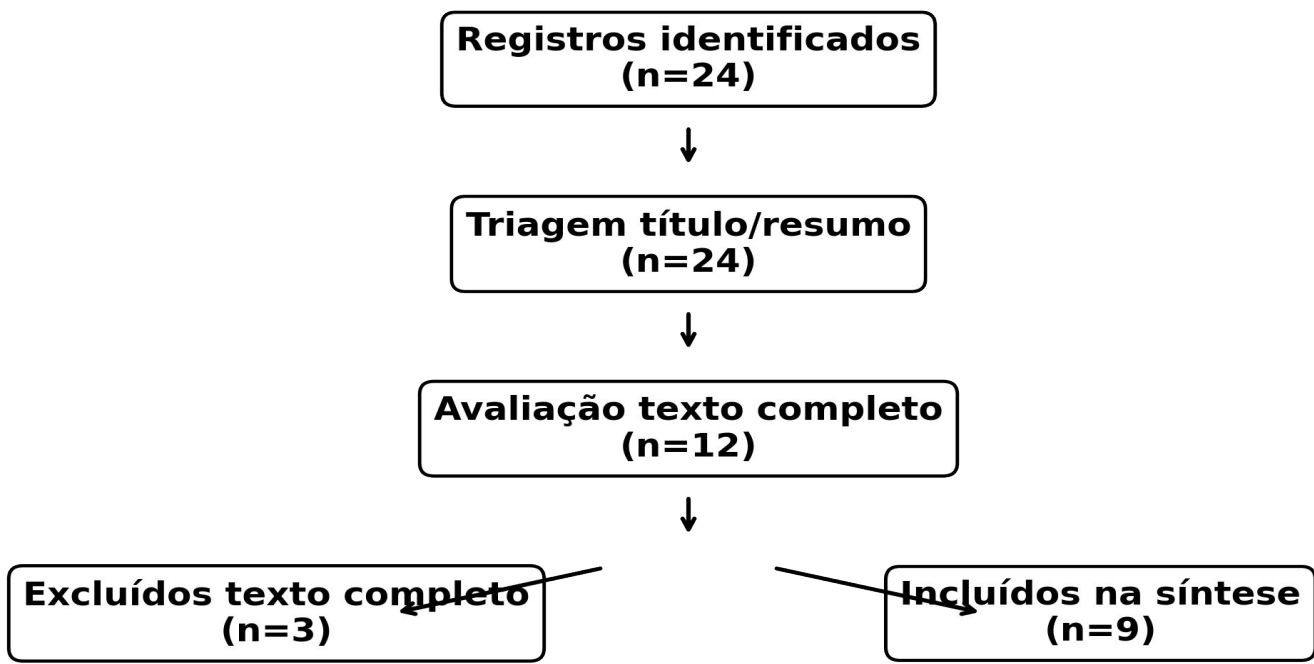
¹ Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo/SP; ² Nutrology Academy, Rio de Janeiro/RJ; ³ Hospital Felício Rocho, Belo Horizonte/MG

INTRODUÇÃO

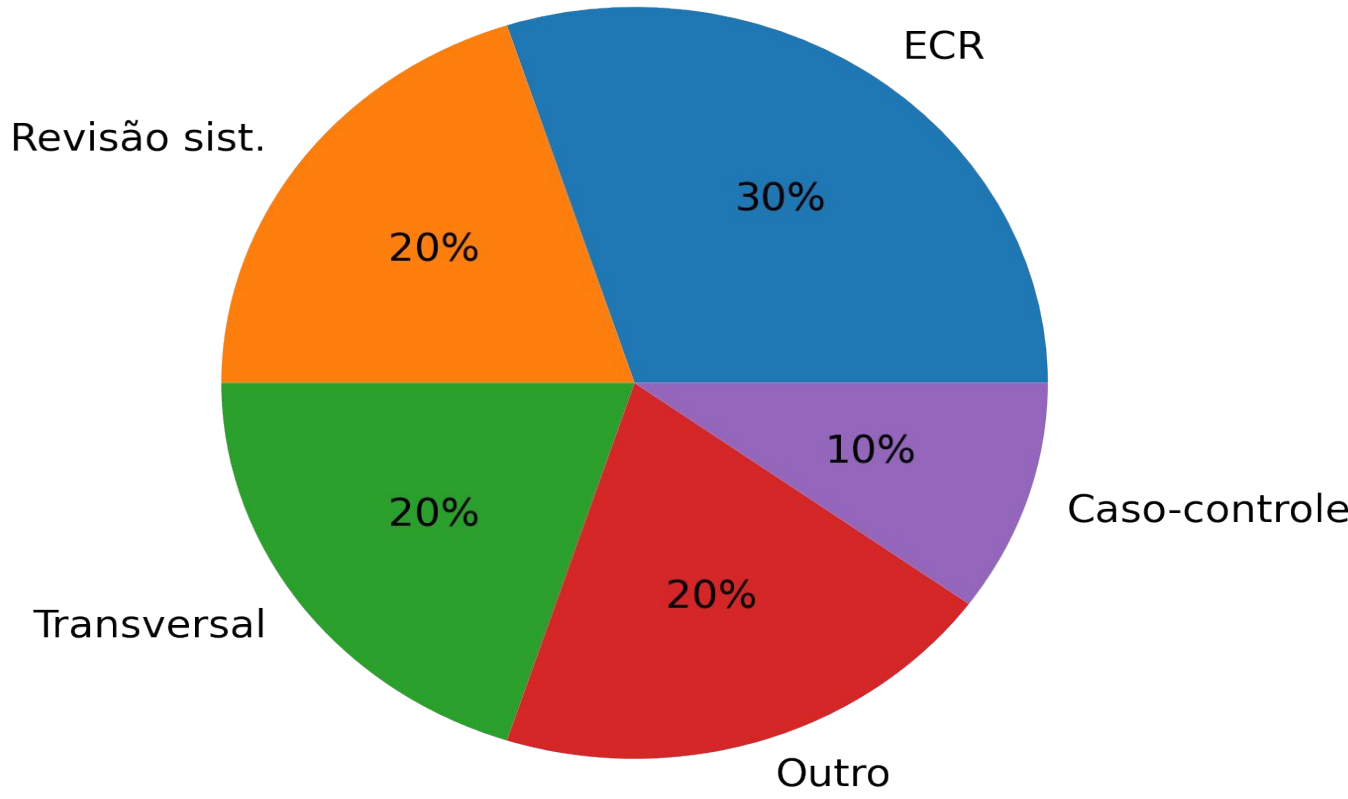
- Pós-menopausa ↑ risco cardiometabólico e MetS.
- Padrões MED/DASH/plant-based são promissores, mas a evidência para REMISSÃO de MetS é heterogênea.
- Pergunta: quais padrões mostram melhores resultados e qual a sua magnitude de efeito?

METODOLOGIA

Busca PubMed (início–02/03/2026) | extração: 02/03/2026
MeSH/termos: Metabolic Syndrome AND Postmenopause AND (Mediterranean Diet OR DASH OR Plant-Based Diets OR Dietary Patterns)
Inclusão: pós-menopausa; intervenção/adesão a padrões; desfechos MetS ou componentes.
Exclusão: modelo animal; duplicatas; sem MetS/componentes; sem análise específica; sem dados originais.



Desenho dos estudos incluídos (n=9)



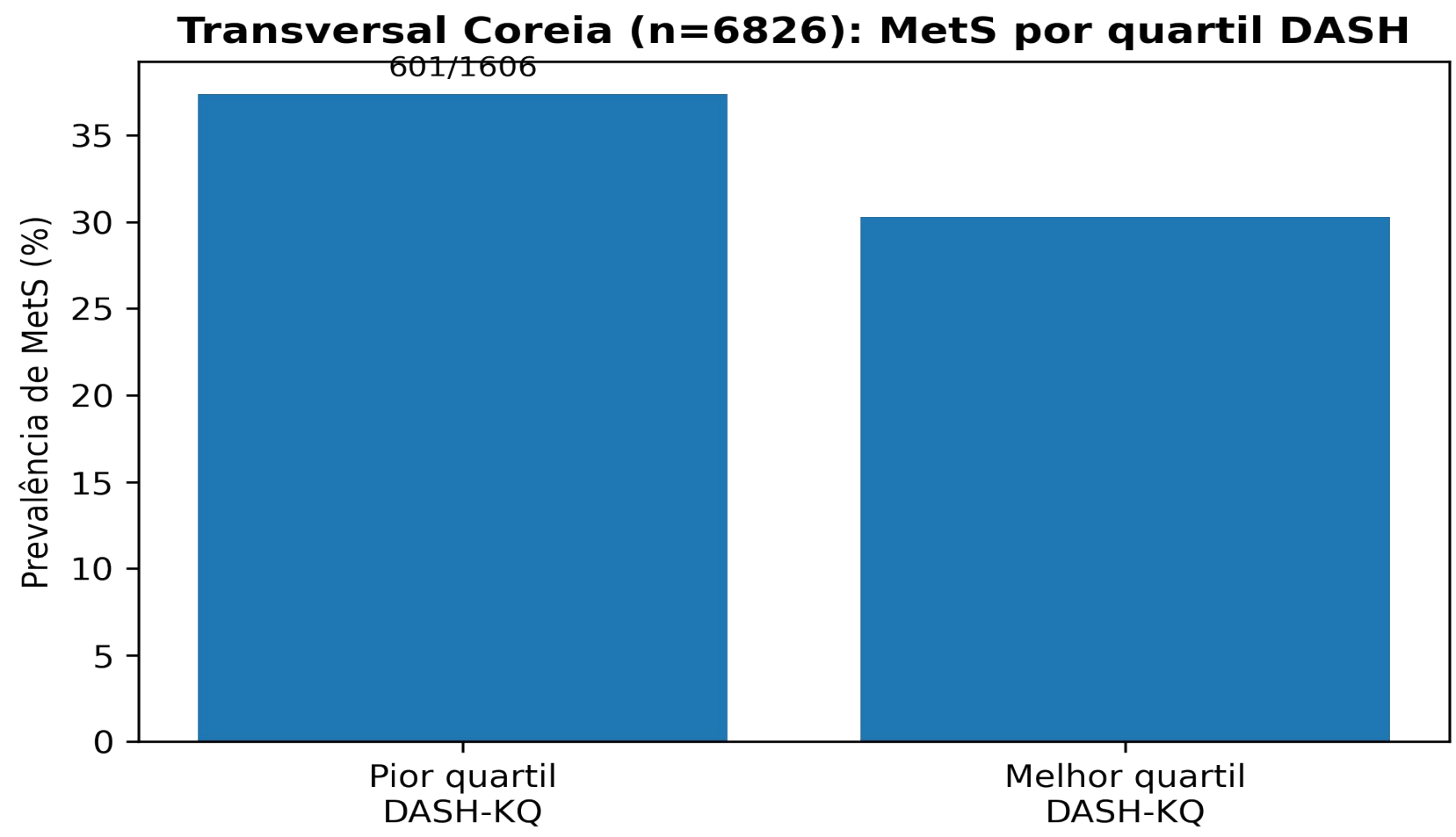
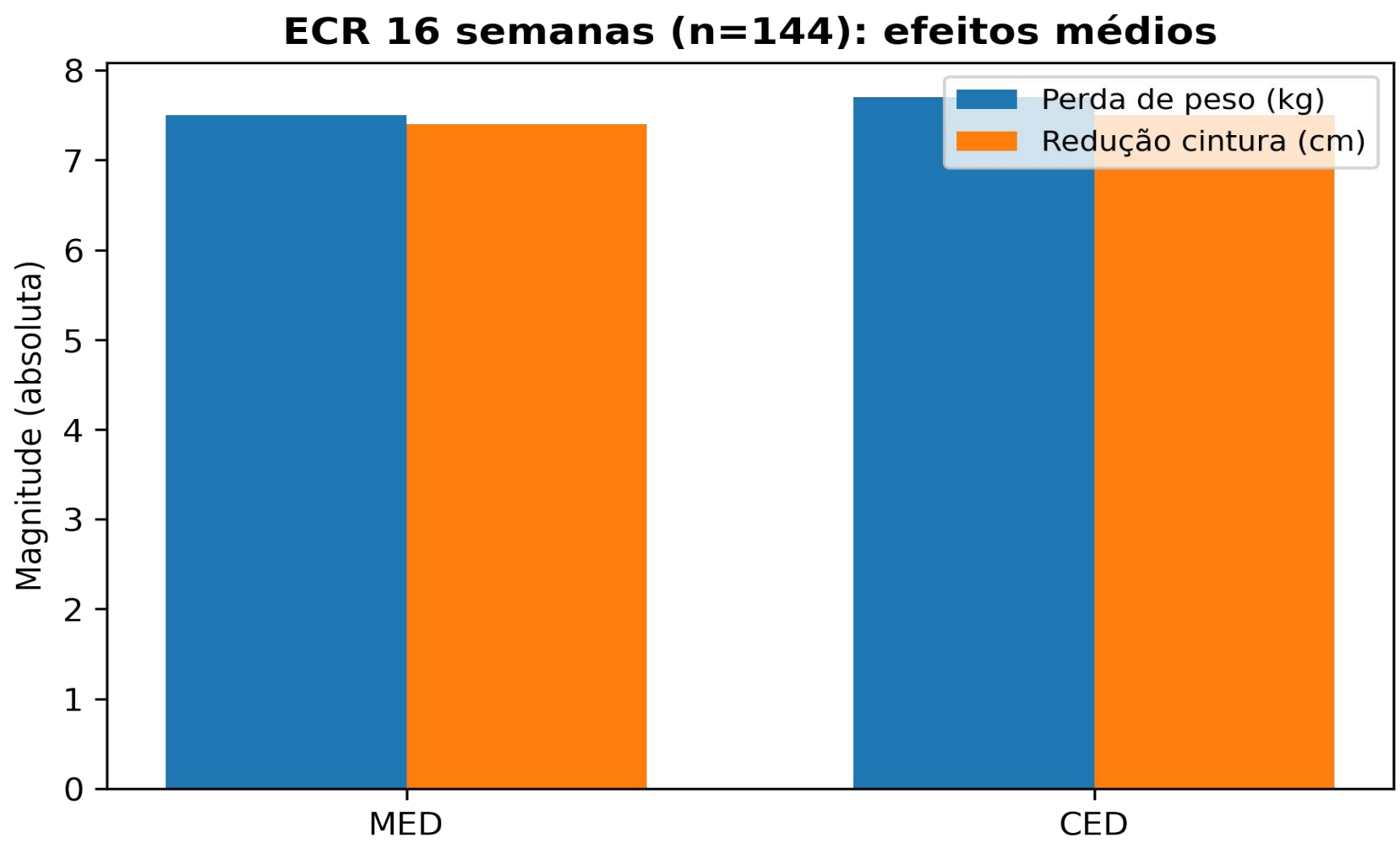
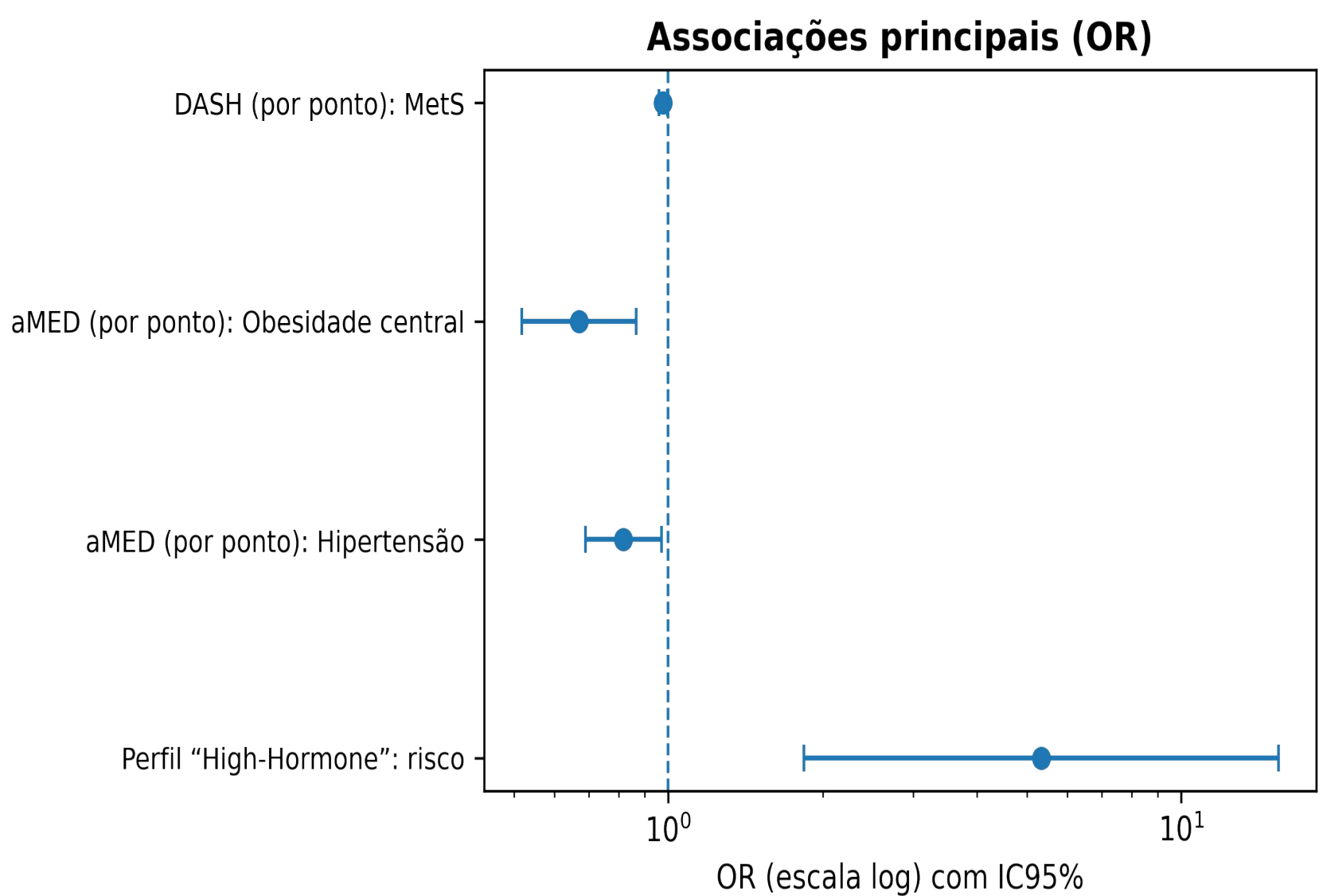
REFERÊNCIAS

- 1) Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71.
- 2) Gonçalves C, Moreira H, Santos R. Systematic review of mediterranean diet interventions in menopausal women. **AIMS Public Health**. 2024;11(1):110-129. doi:10.3934/publichealth.2024005.
- 3) Cabre HE, Woolf EK, Redman LM. Precision nutrition for management of cardiovascular disease risk during menopause. **Lifestyle Genom**. 2024;17(1):93-101. doi:10.1159/000540337.
- 4) Bajerska J, Chmurzynska A, Muzsik A, Krzyzanowska P, Mądry E, Malinowska AM, Walkowiak J. Weight loss and metabolic health effects from energy-restricted Mediterranean and Central-European diets in postmenopausal women: a randomized controlled trial. **Sci Rep**. 2018;8:11170. doi:10.1038/s41598-018-29495-3.
- 5) Szczepanik M, Malesza IJ, Bajerska J, Chmurzynska A, Muzsik A, Bermagambetova S, Mądry E, Walkowiak J, Lisowska A. Energy-restricted Central-European diet stimulates liver microsomal function in obese postmenopausal women: a randomized nutritional trial with a comparison to energy-restricted Mediterranean diet. **Eur Rev Med Pharmacol Sci**. 2020;24(21):11165-11171. doi:10.26355/eurrev_202011_23604.
- 6) Kang SH, Cho KH, Do JY. Association between the modified dietary approaches to stop hypertension and metabolic syndrome in postmenopausal women without diabetes. **Metab Syndr Relat Disord**. 2018;16(6):282-289. doi:10.1089/met.2018.0007.
- 7) Bajerska J, Skoczek-Rubińska A, Debińska-Kubiak M, Stanisławska W, Walkowiak J. Association between adherence to the Mediterranean diet and metabolic syndrome and its components among Polish postmenopausal women: a cross-sectional study. **Nutrients**. 2025;17(17):2727. doi:10.3390/nu17172727.
- 8) Santiago-Torres M, Shi Z, Tinker LF, Lampe JW, Neuhouser ML, Barrington W, Crane TE, Garcia DO, Hayden KM, Isasi CR, Valdiviezo-Schlomp CI, Martin LW, Neuhouser ML. Diet quality indices and risk of metabolic syndrome among postmenopausal women of Mexican ethnic descent in the Women's Health Initiative Observational Study. **Nutr Healthy Aging**. 2020;5(4):261-272. doi:10.3233/NHA-190076.
- 9) Krusinska J, Wadolowska L, Slowinska MA, Biernacki M, Drozdowski M, Chadzynski T. Associations of dietary patterns and metabolic-hormone profiles with breast cancer risk: a case-control study. **Nutrients**. 2018;10(12):2013. doi:10.3390/nu10122013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Síntese (n=9): 2 revisões, 2 ECR, 3 transversais, 1 coorte, 1 caso-controle.
Destaques numéricos:

- ECR 16s (n=144): perda ~7,5–7,7 kg e cintura ~7,4–7,5 cm (MED≈CED; p=0,540).
- Transversal Coreia (n=6826): MetS 37,4% vs 30,3% (P<0,001); OR por ponto DASH=0,977.
- aMED: menor obesidade central (OR 0,669) e hipertensão (OR 0,817).
- Evidência direta de remissão de MetS e plant-based: escassa.



CONCLUSÃO

MED e DASH melhoram componentes cardiometabólicos na pós-menopausa, mas faltam estudos com:

- desfecho explícito de remissão de MetS,
- mensuração padronizada de adesão,
- comparações diretas e intervenções plant-based.

Implicação clínica: priorizar padrões alimentares de alta qualidade + monitorar cintura, PA, glicemia e lipídios.

