



RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E FERTILIDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

MAGALHÃES; Francisca¹

RESUMO

Nos últimos anos, a literatura sobre a relação entre a nutrição e fertilidade tem-se expandido. A infertilidade é definida como a incapacidade de um casal alcançar uma gravidez espontaneamente após um período de um ano a manter relações sexuais desprotegidas. Em aproximadamente 15% dos casais em idade reprodutiva, a infertilidade está associada a causas genéticas. São várias as condições que podem desencadear a infertilidade no casal como a SOP, endometriose, qualidade do sono, envelhecimento ovariano precoce, disbiose intestinal, stress, exposição a metais tóxicos, hormona do crescimento e infertilidade por causas inexplicáveis. Considerando que uma adequada oferta de nutrientes e um estilo de vida saudável compreende como um fator envolvido na melhoria da taxa de fertilidade, esta revisão tem como objetivo avaliar a literatura sobre a nutrição e fertilidade e oferecer recomendações dietéticas práticas baseadas em evidências científicas. Para a pesquisa de artigos científicos foram utilizadas plataformas online como “PubMed”, “Science Direct” e “Fertility and Sterility”, das quais apenas os estudos relevantes para a temática foram selecionados. As mulheres em idade reprodutiva que consomem uma dieta saudável consistente e que aumentem o seu nível e intensidade de exercício físico podem melhorar a sua morfologia ovariana e por sua vez a sua fertilidade. Para além da aquisição de um estilo de vida saudável, alguns estudos demonstram benefícios na utilização da suplementação da coenzima Q 10. A obesidade causa redução da fertilidade e prolonga o tempo para atingir a gravidez. Os hábitos alimentares saudáveis têm demonstrado resultados benéficos para uma reprodução saudável.

PALAVRAS-CHAVE: “dieta”, “fertilidade”, “nutrição”, “obesidade” e “reprodução saudável”

¹ Clínica de Nutrição do Porto, francisca.s.magalhaes@hotmail.com