



IMPACTO DA MÁ ALIMENTAÇÃO A LONGO PRAZO PARA A SAÚDE FEMININA NO CONTEXTO DA INFERTILIDADE

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

MACEDO; Ketlyn Silva de ¹, SILVA; Marília Carolina dos Santos ²

RESUMO

Eixo Temático: Nutrição em Saúde da Mulher **INTRODUÇÃO:** No Brasil, desde a década de quarenta, os estudos sobre a alimentação vêm sendo ampliados, mas foi a partir do aleitamento materno que se abriram as portas para a nutrição feminina. Entre essas pesquisas, a infertilidade é um dos assuntos mais investigados e está intimamente ligada principalmente à baixa ingestão de alguns micronutrientes, como também, ao consumo de carboidratos refinados em excesso que contribuem na desregulação do estado nutricional e conseqüentemente no aumento do ganho de peso, alterando a produção dos hormônios insulina e estrogênio. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo consiste em abordar a relevância dos diversos impactos relacionados a saúde da mulher no contexto da infertilidade versus alimentação, em características específicas do organismo feminino. **MÉTODOS:** Conduziu-se a uma revisão integrativa de literatura de artigos publicados nas bases de dados SCIELO, PUBMED, LILACS e diretrizes no período de 2001 a 2022 em português, com texto disponível em formato gratuito, selecionados por palavras-chave conforme critérios estabelecidos. **RESULTADOS:** Diante dos resultados obtidos, o estado de infertilidade está ligado aos maus hábitos alimentares à longo prazo. Dietas ricas em alimentos pró inflamatórios, alterações comportamentais e condições de sobrepeso e obesidade interferem negativamente para o bom funcionamento do sistema reprodutor, propiciando a dificuldade no vigor do óvulo que também pode estar associado aos defeitos nos cromossomos ou nas outras estruturas que regulam a fusão dos dois gametas, não permitindo assim a fertilização. **CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Diante disso, pode-se concluir que o desbalanceamento nutricional influencia diretamente na saúde feminina. O consumo em excesso de carboidratos refinados, alimentos com alto teor de gordura e industrializados propõem piora de sintomas e alterações de doenças, como por exemplo, a candidíase, síndrome do ovário policístico, endometriose e infertilidade. Falhas hormonais também podem produzir um endométrio inadequado para a implantação e os responsáveis por essa preparação são os hormônios estrógeno e progesterona durante o ciclo menstrual. Resumo sem apresentação

PALAVRAS-CHAVE: Infertilidade; Impactos nutricionais; Saúde feminina

¹ Universidade Potiguar, ketlynmacedo923@gmail.com

² Universidade Potiguar, marilia-may@hotmail.com

