

Gordura abdominal e atividades físicas influenciam nas chances de gravidez, segundo estudo do Fertility Medical Group

Acredita-se que o estilo de vida da população, a obesidade, o estresse e outros fatores da vida contemporânea levem à infertilidade, que vem aumentando drasticamente nas últimas décadas.

09/08/2016 16:11:03

Infertilidade, incapacidade de engravidar após um ano de tentativas frequentes sem uso de qualquer método contraceptivo, é mais comum do que imaginamos. Em torno de 20% dos casais em vida reprodutiva não conseguem engravidar, índice muito mais alto quando comparados aos outros mamíferos.

Acredita-se que o estilo de vida da população, a obesidade, o estresse e outros fatores da vida contemporânea levem à infertilidade, que vem aumentando drasticamente nas últimas décadas.

Em uma recente pesquisa do Fertility Medical Group, apresentado no encontro anual da Sociedade Europeia de Reprodução Humana e Embriologia (ESHRE), em Helsink, na Finlândia, de 03 a 06 de julho, ficou provado como o estilo de vida contemporâneo pode afetar a fertilidade.

O estudo avaliou a influência da prática de atividades físicas, hábitos alimentares e a presença de gordura abdominal nos resultados dos ciclos de reprodução assistida.

Para tal, anteriormente ao início do tratamento, 602 pacientes foram entrevistadas pela nutricionista do grupo Fertility, a Dra. Gabriela Halpern. As participantes responderam perguntas a respeito da dieta, número de refeições por dia e frequência de atividades físicas. As medidas das cinturas e dos quadris foram calculadas para uma estimativa da deposição de gordura no abdômen.

Além de influenciar negativamente a chance de fertilização, os dados mostraram que para cada unidade a mais na razão cintura/quadril, a qualidade do embrião diminuiu em por volta de 20%.

Quando avaliada a influência da atividade física, notou-se que a chance de fertilização foi significativamente aumentada entre as mulheres que praticavam atividade regularmente.

Essas mulheres também apresentaram mais de 50% de chances de terem um embrião de boa qualidade. E quando ambos os parceiros praticavam atividades físicas, a chance de o embrião sobreviver até o quinto dia em cultivo in vitro foi mais do que o dobro, a chance de gestação aumentou em quase 50% e a chance de ter um bebê saudável em casa aumentou em 10%.

Para coordenador do estudo, o Dr. Edson Borges Jr., especialista em reprodução humana assistida e diretor científico do Fertility Medical Group, a fertilidade humana tem declinado ao longo dos anos e, ainda que as causas para essa queda não tenham sido totalmente elucidadas, acredita que agentes externos como meio ambiente e estilo de vida estejam relacionados.

Já a nutricionista Gabriela Halpern explica que o estilo de vida inclui diversos fatores como hábitos alimentares, exposição a situações que levem ao estresse, atividades físicas, tabagismo, alcoolismo e inúmeros outros.

Portanto, estudos como esse têm a dificuldade de avaliar um hábito de vida independentemente de outro. Deve-se considerar que os achados deste estudo podem também estar relacionados a outros hábitos associados que não foram investigados na pesquisa.

Borges comenta ainda que não há dúvida que a combinação de hábitos saudáveis tem um impacto significativo na chance de engravidar e deve ser considerada antes de iniciar qualquer tratamento de reprodução assistida. Já os pacientes precisam ser alertados sobre a importância de tais fatores no sucesso do tratamento.