

CAPÍTULO 6

Alimentação

Nos anos 70, Dr. Peter Hill, um pesquisador de Nova York, encontrou estreita relação entre alimentação e Infertilidade. Ele estudou os níveis hormonais de mulheres africanas antes e após a troca da dieta nativa para a dieta tradicional do Ocidente. Percebeu uma queda da fertilidade relacionada à dieta ocidental.

Manter um hábito alimentar saudável pode ser difícil, mas é necessário para manter o organismo em equilíbrio e melhorar a fertilidade.

O corpo humano é composto de elementos vindos do globo terrestre e para a manutenção de suas funções, ele precisa de quantidades específicas de substâncias químicas. Por exemplo, os ossos precisam de cálcio; o sangue precisa de ferro; os olhos precisam de vitamina A. O ser humano necessita de oxigênio para respirar e água para todas as funções do organismo. Com esses elementos, o corpo humano desenvolve muitos processos químicos vitais para a sobrevivência: respiração, circulação sanguínea, eliminação de resíduos, e assim por diante. A ausência de determinado elemento resulta em alterações químicas no organismo, podendo levar a vários problemas de saúde e até à morte.



Cientistas têm associado muitas doenças à deficiência de vitaminas e minerais, como exemplificado abaixo:

Deficiência de Vitamina A

- ▶ Visão noturna insuficiente
- ▶ Imunidade reduzida
- ▶ Olhos, pele e tecidos respiratórios secos, diminuindo a função de barreira de proteção contra infecções.

Deficiência de Vitamina B1

- ▶ Beribéri: doença que se caracteriza por confusão mental, perda muscular, edema, paralisia periférica, taquicardia e coração aumentado.

Deficiência de Vitamina B2

- ▶ Feridas e queimação dos lábios, boca e língua,
- ▶ Dermatite seborréica,
- ▶ Patologia ocular,
- ▶ Anemia,
- ▶ Neuropatia.

Deficiência de Niacina

- ▶ Pelagra: doença caracterizada por dermatite, demência e diarreia.

Deficiência de Ácido Fólico

- ▶ Resulta em crescimento estrutural deficiente, anemia megaloblástica e outras doenças sangüíneas.

Deficiência de Vitamina B6

- ▶ Leva a anormalidades do sistema nervoso central.

Deficiência de Vitamina B12

- ▶ Anemia megaloblástica,
- ▶ Distúrbios gastrointestinais.

Deficiência de Vitamina C

- ▶ Escorbuto: doença caracterizada por gengivas inchadas e inflamadas, perda de dentes, perda de cabelo e pele seca.

Deficiência de Vitamina D

- ▶ Raquitismo em crianças e osteomalácia em adultos.

Deficiência de Vitamina E

- ▶ Está associada aos sintomas de neuropatia periférica.

Deficiência de Vitamina K

- ▶ Hemorragias.

Deficiência de vitaminas não é a única causa de doença. Outros fatores nutricionais, como o aumento no consumo de gordura saturada, açúcar refinado e sal, têm sido associados ao aumento de doenças degenerativas. Muitos tipos de câncer estão ligados a determinados hábitos alimentares.

Portanto, é impossível ignorar a conexão entre saúde e dieta. E o que tudo isso tem a ver com reprodução?

Não é lógico dizer que reprodução não tem ligação com alimentação. Como outras funções vitais de nosso corpo, a reprodução é, em parte, dependente das próprias vitaminas, minerais e outros nutrientes. Por exemplo, zinco é a única substância encontrada em grande quantidade no esperma. Cientistas descobriram uma forte conexão entre vitamina B6 e o equilíbrio entre o estrógeno e a progesterona, essenciais para que as mulheres possam engravidar.

O efeito da alimentação na fertilidade está cada vez mais claro, visto que os alimentos, com o uso de pesticidas e herbicidas na agricultura moderna, têm contribuído em grande parte com a Infertilidade e particularmente com a queda na contagem de espermatozóides.

Alimentos e bebidas são realmente muito importantes para quem está tentando conceber. Pode ser difícil, mas a melhora dos hábitos alimentares é necessária e deverá estar sob controle.

Muitos casais conceberam com sucesso depois de prestarem mais atenção às suas dietas, eliminarem alguns alimentos e os substituírem por outros melhores. Uma ótima dieta consiste de alimentos naturais, priorizando grãos integrais (arroz integral, pães integrais, etc.), vegetais, frutas cruas e nozes.



VITAMINAS E MINERAIS

Vitamina B6

A vitamina B6 tem ajudado muitas mulheres a ficarem grávidas. Sua deficiência pode causar desequilíbrio hormonal, síndrome pré-menstrual, acne pré-menstrual e depressão. Tanto as mulheres que sofrem de síndrome pré-menstrual como as que tomam pílulas anticoncepcionais têm níveis baixos de vitamina B6 em seus organismos.

Uma dieta com alimentos ricos em vitamina B6 devolve o equilíbrio entre os hormônios e promove o retorno da fertilidade.

Alimentos fontes de vitamina B6: Carnes de aves, peixes, rim, fígado, ovos, grãos de soja, aveia, produtos com trigo integral, amendoim e nozes.

Vitamina E

Estudos têm mostrado que a vitamina E pode melhorar a motilidade dos espermatozoides.

O uso da vitamina E pode ser indicado também para prevenir o aborto, desenvolvendo uma parede do útero mais forte e uma placenta mais saudável.

Em um experimento, mulheres que já haviam abortado uma ou mais vezes foram submetidas a um tratamento à base de vitamina E, e uma grande parte delas conseguiu ter bebês saudáveis.

Alimentos fontes de Vitamina E: é recomendado que o casal pare de ingerir alimentos industrializados e refinados, e inicie uma dieta rica em alimentos crus, com sucos de frutas e vegetais. Beber em torno de 4,0 litros de água pura por dia e uma colher de chá de óleo de germe de trigo, três vezes ao dia, são também ótimas alternativas de fontes de vitamina E.

Os alimentos recomendados são o germe de trigo, grãos integrais e noz crua.

Zinco

Diversos estudos têm mostrado que o zinco possui papel importante no desenvolvimento de esperma saudável. Os espermatozóides têm uma grande concentração deste mineral como nenhuma outra célula do corpo possui. O zinco também aumenta a fertilidade feminina, especialmente quando combinado com vitamina B6.

Além disso, uma adição do mineral zinco na dieta de homens inférteis mostrou um aumento na contagem e na motilidade dos espermatozóides.

Alimentos fontes de Zinco: as melhores fontes são as ostras, carne bovina, fígado de galinha, carne de peru escura, feijões, germe de trigo e leveduras.

Vitamina C

Estudos com suplementação de vitamina C em homens inférteis mostraram melhora significativa em dois aspectos: concentração (número de espermatozóides) e motilidade.

Espermatozóides aglutinados são responsáveis por parte dos casos de Infertilidade Masculina. Em um experimento realizado, aumentando-se a quantidade de vitamina C da dieta, evidenciou-se efeito benéfico na produção normal de espermatozóides.

A vitamina C também parece atuar na função ovariana e desenvolvimento dos óvulos.

Como a vitamina C também tem a propriedade de proteger o corpo contra muitas substâncias tóxicas por ser um antioxidante, ela protege o sistema reprodutivo de homens e mulheres expostos a agentes nocivos.

Alimentos fontes de vitamina C: é encontrada principalmente em frutas cítricas como: laranja, limão, goiaba, kiwi, acerola, morango, tomate e folhosos, como brócolis, couve-flor e pimentão.

Bioflavonóides

Bioflavonóides são substâncias parecidas com vitaminas, encontradas



na parte clara de frutos com casca, no brócolis, na batata, no repolho e no pimentão verde. Esses nutrientes estão envolvidos na formação de veias sangüíneas saudáveis, importante para preparar o útero para implantação do embrião. Por tonificar e aumentar a resistência das paredes dos vasos capilares, os bioflavonóides fortalecem a mulher contra o aborto.

Vitamina A

A deficiência de vitamina A pode levar a degeneração e queda do número de espermatozóides.

Como é estocada no fígado, megadoses de vitamina A podem ser tóxicas. Por causa disso, a melhor maneira para ingerir a vitamina é consumir alimentos com o seu precursor: beta-caroteno.

Alimentos fontes de beta-caroteno: cenoura, mamão, abóbora, batata-doce, aspargos, ervilhas, brócolis, espinafre e couve-flor. Outra excelente fonte é o óleo de fígado de bacalhau.

Selênio

A maior parte do selênio encontrado no corpo dos homens está no sêmen. Foi observada Infertilidade em animais com deficiência de selênio. Esse mineral é tão importante quanto o zinco para a produção de esperma saudável.

Alimentos fontes de selênio: grãos integrais e ovos são as melhores fontes.

ADITIVOS ALIMENTARES

Alguns alimentos têm aditivos naturais, como o beta-caroteno, adicionado à margarina para dar cor. Alguns aditivos têm demonstrado efeitos negativos no sistema reprodutor de animais. Por exemplo:

BHA e BHT

São aditivos encontrados em cereais matinais, balas, gelatinas, sorvetes, batatas chips, etc. São utilizados para que a gordura e o óleo usados na confecção desses alimentos não se tornem rançosos.

O BHT tem basicamente o mesmo efeito do BHA, e é usado nos mesmos alimentos.

Nitratos e Nitritos

São aditivos que têm recebido fama de serem carcinogênicos, mas eles são usados para inibir os organismos que causam botulismo. Oferecem cor e sabor aos alimentos.

INFLUÊNCIA DO PESO CORPÓREO

Mulheres que estão acima do peso costumam ter ciclos menstruais irregulares, menstruação em pouca quantidade ou inexistente, além das falhas da ovulação. Tratamentos convencionais não são sempre bem-sucedidos, devido ao fato do peso excessivo poder estar relacionado com a Síndrome dos Ovários Policísticos, dificultando a gravidez.

Por outro lado, mulheres abaixo do peso também têm menstruação irregular e ovulação inadequada, impossibilitando a gravidez. Nesses casos, recomenda-se uma suplementação multivitamínica.

É interessante notar que mulheres que têm anorexia ou são vegetarianas apresentam deficiência de zinco, mineral essencial para a função reprodutiva.

Dicas para uma Dieta Saudável

- ▶ Reduzir a ingestão de açúcar e carboidratos refinados, como doces, biscoitos, bolos, chocolates, geléias, sorvetes e bebidas doces. São alimentos pobres em vitaminas e minerais.
- ▶ Reduzir a ingestão de gordura animal.



- ▶ Aumentar a quantidade de frutas e vegetais – cinco generosas porções por dia são consideradas desejáveis.
- ▶ É muito importante ingerir uma razoável quantidade de fibras, incluindo grãos, frutas vegetais e cereais integrais.
- ▶ Diminuir a quantidade de bebidas alcoólicas.
- ▶ Manter um peso corpóreo adequado.
- ▶ Beber água todos os dias.

Finalmente, vitaminas e minerais não são “drogas” milagrosas, e sim substâncias alimentares necessárias para o funcionamento normal do corpo humano. O seu efeito prático pode demorar um pouco para reequilibrar o organismo, mas cedo ou tarde isso acontecerá.

Alimentação correta e o uso de suplementos colaboram, juntos, no tratamento de fertilidade, trazendo resultados expressivos.