



# *Alimentação*

## PARA TENTANTES



**Mariana  
Nakashima**  
Nutricionista

# Nutrição

## NA FERTILIDADE

Uma dieta equilibrada desempenha um papel fundamental na saúde geral do corpo, incluindo a fertilidade. Alimentos ricos em nutrientes essenciais como vitaminas, minerais e antioxidantes podem melhorar a função reprodutiva tanto em homens quanto em mulheres.

Além disso, uma alimentação saudável pode ajudar a manter um peso corporal adequado, o que é crucial para a fertilidade. O excesso de peso pode levar a desequilíbrios hormonais que afetam a ovulação nas mulheres e a produção de espermatozoides nos homens. Por outro lado, a desnutrição também pode prejudicar a fertilidade, pois o corpo precisa de energia suficiente para sustentar processos reprodutivos complexos.





Além disso, certos alimentos têm propriedades específicas que podem beneficiar a fertilidade. Por exemplo, alimentos ricos em ômega-3, como peixes gordurosos, nozes e sementes de linhaça, podem melhorar a qualidade dos óvulos e espermatozóides. Da mesma forma, alimentos ricos em zinco, como carne magra e legumes, são essenciais para manter um sistema reprodutivo saudável.

Em resumo, uma dieta equilibrada não só promove a saúde geral do corpo como também desempenha um papel crucial na fertilidade. Fazer escolhas alimentares conscientes e nutritivas pode não apenas aumentar as chances de conceber naturalmente ou por métodos assistidos, mas também garantir uma gravidez saudável e bem sucedida.

# Nutrientes

## ESSENCIAIS PARA A FERTILIDADE

**Ácido fólico ou B9** - contém seus benefícios tanto na gravidez como também na fertilidade. Ele tem um papel muito importante na ovulação, ajudando a induzir no processo de liberação dos óvulos. Já nos homens ele é muito importante para a qualidade do sêmen.

**Onde encontrar?** Cereais integrais, feijões, carnes, frutos do mar, frutas cítricas como laranja, fígado, ovos.

**Vitamina B12** - muito importante para a manutenção do funcionamento de diversas funções, digestão, regulação do sangue, sistema imunológico e regulação do sistemas reprodutor feminino.

**Onde encontrar?** os alimentos que contém são de origem animal, como carnes vermelhas, leites, ovos.

**Vitamina C** - atua na manutenção dos níveis hormonais necessários para regular o ciclo menstrual. Além de ajudar na imunidade.

**Onde encontrar?** frutas alaranjadas, mamão, laranja, pitanga, manga, couve roxa, brócolis, couve-flor, kiwi.



**Vitamina D** - melhora a secreção e ação da insulina, ajudando também no momento da ovulação. Ajuda a aumentar a probabilidade de início de uma gestação quando feita pelo procedimento FIV (fertilização in vitro).

**Onde encontrar?** maior fonte é o sol, gema de ovo, atum, sardinha, fígado, cogumelos.



**Ferro** - ajuda no momento da ovulação, além de ser necessário durante a gravidez por conta do aumento do volume do sangue para o desenvolvimento do bebê..

**Onde encontrar?** carnes vermelhas, frango, peixes, gema de ovo, feijão, leguminosas e vegetais verde escuros.

Essas são algumas vitaminas e nutrientes, mas devem ser sempre analisados através de exames bioquímicos se é necessário a suplementação. Não suplemente sem acompanhamento.

# O que

## EVITAR OU PRIORIZAR?

Para que você consiga obter uma melhora na sua fertilidade e consiga engravidar existe alguns alimentos que devem ser inseridos na sua rotina e outros que devem ser retirados.

**Prefira consumir** alimentos in natura, alimentos frescos como verduras, frutas, legumes.

**Consuma alimentos com boa qualidade de gordura**, preferindo carnes magras, com poucas gorduras como patinho, lagarto, coxão mole, maminha e músculo.

**Evite comer em excesso alimentos refinados** como pães, biscoitos, salgados, doces, bolos...

**Insira o consumo de oleaginosas** (nozes, castanhas, amêndoas); leguminosas ( feijão, grão de bico, ervilhas, lentilhas e soja em grão)



# Hábitos

## PARA MELHORA DA FERTILIDADE



**Sobrepeso/ Obesidade:** Assim como falado, quando o casal se encontra com sobrepeso ou obesidade por terem um acúmulo de gordura corporal, o organismo não consegue trabalhar de forma eficiente, fazendo com que a produção de hormônios, óvulos e espermatozoides seja baixa e até com algumas dificuldades.

**Evite fumar:** o tabaco também é outro grande influenciador da infertilidade, e assim como o álcool o recomendado é que não ocorra o consumo durante a gestação. Mas você homem/papai deve parar o consumo do tabaco antes e durante a gestação.

**Reduza/ evite o consumo do álcool:** o álcool tem grande influência na infertilidade tanto nos homens como nas mulheres. Afinal, durante a gestação o seu uso também não deve ser feito, então que tal iniciar essa mudança um pouco antes?

# Prática

## DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Ter uma rotina com a prática de exercícios físicos faz com que o casal não fique propenso a ter o sobrepeso ou obesidade, ajudando assim o organismo a trabalhar de forma adequada, produzindo hormônios, óvulos e espermatozoides de qualidade.

Associando a prática de exercícios com uma alimentação planejada com alimentos chaves que ajudam diretamente na fertilidade, a partir de **3 meses** o casal pode já observar melhoras na quantidade e qualidade dos espermatozoides e na produção dos óvulos.



# Principais

## PILARES DA FERTILIDADE

-  Alimentação saudável e equilibrada
-  Prática de Exercícios físicos
-  Equilíbrio hormonal
-  Equilíbrio intestinal
-  Qualidade no sono
-  Fertilidade saudável do casal
-  Cuidados para o equilíbrio emocional

# Olá, Sou a Mari

Nutricionista formada pelo centro universitário Toledo, pós graduanda em nutrição para saúde da mulher e reprodução humana pela PUC - Goiás. Possuo também formação nos cursos de extensão de modulação intestinal e saúde da mulher.

Juntas, construímos o caminho para uma gestação saudável e a realização do sonho da maternidade.

Deseja ter um acompanhamento personalizado?

