

NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE REPRODUTIVA HUMANA

Leiliane Pereira da Costa^{1*}; Carolaine Cordeiro Moraes²; Andressa de Alencar Silva³

Resumo

Nas últimas décadas, problemas relacionados à infertilidade humana vêm aumentando significativamente, devido à forte influência exercida pelo estilo de vida da população que termina por afetar a saúde reprodutiva humana. Uma alimentação não balanceada com baixo teor de carboidratos complexos e fibras, proteínas de origem vegetal, vitaminas e minerais, impactam na fisiologia da fertilidade. Tendo em vista a relevância dos hábitos alimentares na fertilidade, o presente estudo teve como objetivo compreender a relação da nutrição e hábitos alimentares com a saúde reprodutiva humana. O método de pesquisa utilizado foi uma revisão de literatura, para esta foram consultadas bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e ScienceDirect levantando artigos publicados no período de 2016 a 2023, sobre nutrição e hábitos alimentares e sua influência na saúde reprodutiva humana. Os artigos analisados apontam que a obesidade influencia uma série de eventos como comprometimento do desenvolvimento dos folículos ovarianos, defeitos qualitativos e quantitativos da maturação do oócito, fertilização alterada, interrupção da meiose e distúrbios da dinâmica mitocondrial que levam a pré-implantação anormal do embrião. Fatores como o tabagismo e consumo de álcool, também exibem interferências na saúde reprodutiva, pois podem causar danos ao DNA de células germinativas, resultando em defeitos genéticos e síndromes associadas, além de causarem efeitos sobre a fisiologia do ovário, oviduto e útero, relacionando-se aos desfechos primários, como na reserva ovariana e esteroidogênese ovariana. A cafeína também tem sido associada à redução da fecundidade, visto que, esta substância pode elevar a produção de estrogênio e, portanto, afetar a ovulação e função do corpo lúteo, e conseqüentemente, afetar a reprodução feminina. A cafeína é conhecida por passar a barreira placentária e pode levar à vasoconstrição da circulação uteroplacentária, afetando o crescimento e

desenvolvimento embrionário e placentário. Além disso, durante a gravidez a taxa de metabolismo da cafeína diminui e a meia-vida dobra, levando a uma maior exposição do embrião. Os resultados obtidos possibilitaram a ampliação da compreensão da relação entre nutrição e saúde reprodutiva humana, além de reforçar a importância de mais estudos sobre o tema, visto que, são poucos os trabalhos específicos que tratam do tema de nutrição e fertilidade. Destarte, sabendo dos impactos dos hábitos alimentares na reprodução humana, tanto nas fases de pré-fertilização como nas de pós-fertilização é possível realizar orientações sobre o tema e fazer o direcionamento de ações de promoção da saúde voltadas para adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Reprodução. Alimentação. Obesidade.

Eixo: Saúde

¹Graduanda do curso de Ciências Biológicas da Universidade Regional do Cariri – URCA;

²Graduanda do curso de Ciências Biológicas da Universidade Regional do Cariri – URCA;

³Orientadora, Docente do Departamento de Ciências Biológicas – DCBio/URCA.

* leiliane.pereira@urca.br