



NO BRASIL

Teste detecta risco de Alzheimer

Novo exame de sangue aponta acúmulo de proteínas que sinaliza doença

PARA
ACESSAR
APONTE
O CÉLULAR
PARA
O QR CODE

TEMPO DE LUZ

Primavera é estação mais propícia para engravidar, diz nova pesquisa

GIULIA VIDALE
giulia.ribeiro@sp.oglobo.com.br
SÃO PAULO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de uma a cada seis pessoas (17,5%) no mundo enfrentam dificuldades para engravidar. Há muitos fatores que impactam essa tendência, como a idade — a fertilidade da mulher diminui consideravelmente a partir dos 30 anos. Mas a verdade é que um crescente número de estudos comprova o impacto do ambiente e do estilo de vida nessa tendência.

O mais recente deles mostra que até mesmo a estação do ano pode influenciar na chance de gravidez. O trabalho, realizado pelo Fertility Medical Group, em São Paulo, concluiu que a primavera é a estação com maior taxa de fecundação entre pacientes submetidas à fertilização in vitro (FIV). O outono, a pior.

—Vimos que na primavera a taxa de gravidez é 30% maior que no outono, que é a estação com menor taxa de sucesso. Também analisamos a taxa de abortamento, que foi 63% menor para embriões transferidos na primavera — diz Edson Borges, especialista em medicina reprodutiva e diretor científico do centro de reprodução assistida.

O diagnóstico de infertilidade é definido por não conseguir engravidar após ao menos 12 meses de tentativas. O quadro afeta o “bem-estar mental e psicossocial das pessoas”, diz a OMS. Entre os fatores que influenciam a fertilidade, a idade, em especial da mulher, é apontada como principal, já que a reserva ovariana (quantidade de folículos, células que vão desenvolver os óvulos) é determinada ao nascer, e cai a partir dos 35 anos.

Outras variáveis de estilo de vida, como consumo de álcool, tabagismo, sedentarismo, obesidade e dieta, também têm influência no resultado. Agora, a ciência começa a estudar mais a fundo o impacto da luminosidade nas chances de engravidar.

No novo estudo, os pesquisadores analisaram o desfe-



cho de 3.725 tratamentos para fertilização in vitro (FIV), que totalizaram 4.952 embriões transferidos. Os resultados, que foram apresentados recentemente no XXVII Congresso Brasileiro de Reprodução Assistida, em Aracaju (SE), mostraram que a primavera é a “melhor estação” para engravidar, seguida pelo verão e o inverno.

HORMÔNIOS

A principal hipótese para explicar essa associação está nas modificações da luminosidade na produção de hormônios que favorecem a fertilidade feminina. Diversas evidências já demonstraram que a fecundidade em mamíferos depende da luz do dia e da temperatura, e que o aumento da duração do dia está associado a mudanças no cérebro que mediam atividades reprodutivas.

— Na primavera temos mais luz. A hipótese trabalha melhor e isso aumenta os níveis de progesterona. Sabemos que isso ocorre em mamíferos e que a fertilida-

de dos animais melhora na primavera, mas até agora não tínhamos comprovado que isso ocorre em humanos — assinala Borges.

Embora o estudo tenha sido realizado entre pacientes submetidas a um tratamento de reprodução assistida, o especialista afirma que os resultados também podem ser estendidos a quem está tentando engravidar de forma natural.

Outro estudo recente, feito por pesquisadores na Austrália, mostrou que a implantação de embriões formados por óvulos coletados no verão resultou em uma probabilidade 30% maior de bebês nascerem vivos do que se os óvulos tivessem sido recuperados no outono para fertilização, por exemplo.

Hoje, sabe-se que a exposição a certos produtos químicos e poluentes pode afetar a fertilidade. Ftalatos e fenóis, substâncias encontradas em produtos para a pele e para a casa que contêm cheiro ou cor, também prejudicam a saúde reprodutiva.

Já existem estudos que associam dioxina, que é um poluente ambiental, com endometriose e outros mostrando diversos poluentes que aumentam a incidência da síndrome do ovário policístico. Ambos os problemas influenciam na fertilidade — afirma o ginecologista obstetra Rodrigo Rosa, diretor clínico da clínica Mater Prime, em São Paulo.

OUTRAS INFLUÊNCIAS

Pesquisadores da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, investigam como o ambiente social e experiências na infância afetam a saúde reprodutiva. Há também estudos sobre o impacto negativo das mudanças climáticas na capacidade evolutiva de reprodução.

A alimentação é outro fator associado tanto ao estilo de vida quanto ao ambiente que tem um impacto comprovado na fertilidade. Segundo Rosa, o consumo de açúcar em excesso reduz em 30% a chance de concepção. Agrotóxicos, pesticidas

e herbicidas de forma geral também diminuem a possibilidade de conceber.

— A alimentação é a base para qualquer casal que queira engravidar de uma forma mais saudável — afirma o diretor clínico da clínica Mater Prime.

Uma nutrição adequada é um dos pontos principais não só para uma vida mais saudável, mas para melhorar a saúde reprodutiva. A recomendação é optar por uma alimentação que segue os moldes da dieta mediterrânea: dar preferência ao consumo de frutas e vegetais frescos, alimentos ricos em ômega 3 e azeite de oliva e reduzir o consumo de carne vermelha, açúcar, alimentos processados e ultraprocessados. Sempre que possível, deve-se optar por consumir ingredientes orgânicos para reduzir a exposição a pesticidas nocivos.

Manter a prática regular de atividade física de intensidade moderada e ter um sono adequado também melhoram a fertilidade.

Ambiente fértil.

Idade importa, mas estilo de vida também influi na chance de engravidar



“Na primavera há mais luz, então se produz mais melatonina. A hipófise trabalha melhor e isso aumenta os níveis de progesterona. Sabemos que isso ocorre em mamíferos, mas até agora não tínhamos comprovado que isso ocorre em humanos”

Edson Borges, especialista em medicina reprodutiva

Manhãs são melhores para emagrecer, segundo ciência

Estudo descobriu que pessoas com rotina de exercícios entre as 7h e 9h costumam ter IMC e circunferência abdominal menores

Existe um horário melhor para perder peso na academia? Um novo estudo publicado na revista Obesity mostrou que sim. Segundo pesquisadores americanos, pessoas que seguem uma rotina de exercícios físicos entre as 7h e 9h da manhã conseguem emagrecer mais.

A pesquisa, realizada com mais de 5 mil adultos na faixa entre os 40 e 50 anos, descobriu que quem fazia atividades nesses horários tinha

um índice de massa corporal (IMC) mais baixo e uma circunferência da cintura menor. Eles foram comparados com participantes que preferiam se exercitar durante a tarde ou à noite.

Para analisar os participantes, eles foram separados em três grupos: pessoas que realizavam exercícios durante a manhã, das 7h às 9h, entre 11h e 13h, ou à noite, das 17h às 20h. A partir disso, os pesquisadores ana-

lisaram dados sobre o IMC e a circunferência da cintura em cada grupo para descobrir qual grupo tinha menos probabilidade de ser obeso.

No total, 642 estavam no grupo da manhã, enquanto 2.400 exercitavam-se ao meio-dia e 2.187 à noite. O estudo descobriu que o IMC foi mais baixo no grupo da manhã, 25,9 kg por metro quadrado, embora acima da faixa considerada saudável, entre 18,5 e 24,9 kg/m².

No entanto, os grupos da tarde e da noite obtiveram resultados mais altos, com IMC de 27,6 e 27,2 kg/m², respectivamente, o que os colocou na faixa de sobrepeso. A circunferência da cintura também foi mais baixa no grupo matinal, com 91,5 centímetros em média. Já o grupo da noite apresentou 95 cm em média e o grupo vespertino, 95,8 cm.

Os cientistas explicam que os exercícios matinais

podem ser mais eficazes porque eles são mais fáceis de serem cumpridos, e as pessoas têm menos probabilidade de se distrair, o que pode contribuir para um aumento na intensidade.

DIFERENÇAS

Os participantes madrugadores do estudo eram, em média, de 10 a 13 anos mais velhos do que os dos outros dois grupos. Outro dado apresentado sobre eles é a

presença de uma dieta saudável em sua rotina. Além disso, apresentam perfis sociais específicos, como ensino superior completo e nunca ter fumado ou consumido bebidas alcoólicas.

Outros fatores podem estar relacionados com a descoberta. Estudos anteriores, por exemplo, já mostraram como pessoas que acordam mais cedo, e por isso têm ritmos circadianos ou “relógios biológicos” matinais, podem ter um sono de melhor qualidade. Graças a esses hábitos, conseguem cumprir seus horários de atividade física com consistência, o que os leva a uma perda de peso contínua.