



FERTILITY
MEDICAL GROUP

*Dicas e hábitos nutricionais
para melhorar a fertilidade*



Passos para uma alimentação saudável



1 Faça de produtos in natura ou minimamente processados a base da alimentação:

Alimentos de todos os tipos, entre eles, grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes. E variedade dentro de cada tipo: feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes, etc.

2 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias:

Aproveitados com moderação contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3 Limite o consumo de alimentos processados como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos:

Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

4 Evite o consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo”.

Com menor valor nutricional, são facilmente consumidos em excesso e substituem alimentos in natura ou minimamente processados.

5 Coma com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia:

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.

6 Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados:

Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.



7 Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias:

Se você tem habilidades culinárias, compartilhe, principalmente com crianças e jovens. Peça receitas aos familiares, amigos, colegas, leia livros, consulte a internet e, eventualmente, faça cursos.

8 Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece:

Organize as compras de alimentos, a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana.

9 Dê preferência, quando estiver fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora:

Restaurantes de comida por quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comidas caseiras.

10 Seja crítico(a) sobre informações, orientações e mensagens de alimentação, veiculadas em propagandas comerciais:

Avalie o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em veículos de comunicação e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

11 Beba bastante líquido: água, água aromatizada, chás e evite café, álcool e refrigerante.

12 Procure respirar, descansar e fazer atividades que lhe deem prazer e ajudem a controlar o estresse.





Alimentação e Fertilidade:

O Fertility Medical Group tem realizado diversos trabalhos científicos sobre o impacto da alimentação, obesidade, aconselhamento nutricional e exercícios físicos na fertilidade masculina e feminina e nos resultados dos tratamentos de Fertilização *In Vitro*.



Na fertilidade da mulher:



Consumo de cereais, vegetais, frutas e peixes influenciam positivamente na qualidade dos embriões;



Consumo de vegetais, frutas, legumes e pão integral aumentam as chances de gravidez;



Dietas para perda de peso têm impacto negativo nas chances de implantação embrionária. Já a orientação nutricional, com profissional adequado, está relacionada à maiores taxas de fertilização e de gestação;



Atividades físicas afetam positivamente a implantação embrionária, aumentam as chances de gravidez e diminuem o risco de aborto;



Consumo diário de refrigerantes (regular, diet ou light) está relacionado à diminuição na qualidade dos óvulos e dos embriões e tem efeito negativo nas chances de implantação embrionária e gravidez;



Ingestão diária de café adoçado artificialmente está relacionada à piora da qualidade dos embriões;



Consumo de carne vermelha tem influência negativa na implantação embrionária e nas chances de gravidez;



Consumo de álcool e tabaco impacta negativamente na qualidade dos embriões;



Maiores valores de IMC (índice de massa corpórea) estão relacionados à obtenção de menores números de óvulos e embriões, embriões de pior qualidade, redução da implantação embrionária e menores chances de gravidez;



Obesidade está associada à menores taxas de fertilização e risco aumentado de aborto.





Na fertilidade do homem:



Consumo de cereais e frutas influenciam positivamente na concentração e na motilidade dos espermatozoides;



O número de refeições diárias impacta positivamente na concentração de espermatozoides;



Dietas para perda de peso têm impacto negativo nas chances de implantação embrionária e nas chances de gravidez;



Consumo de carne vermelha tem influência negativa na implantação embrionária e nas chances de gravidez;



Consumo de álcool impacta negativamente na concentração e na motilidade dos espermatozoides e prejudica a fertilização;



Tabaco impacta negativamente na motilidade dos espermatozoides;



Maiores valores de IMC (índice de massa corpórea) estão relacionados à redução na concentração e na motilidade dos espermatozoides;



Sobrepeso e obesidade estão associados à prevalência aumentada de azoospermia (ausência de espermatozoides no sêmen) e oligozoospermia (diminuição da concentração de espermatozoides no sêmen).



Trabalhos científicos do Fertility Medical Group

1. IS THERE AN ASSOCIATION BETWEEN ARTIFICIAL SWEETENERS CONSUMPTION AND IN VITRO REPRODUCTION OUTCOMES?

Amanda Souza Setti, Daniela Paes de Almeida Ferreira Braga, Gabriela Halpern, Rita de Cássia Sávio Figueira, Assumpto Iaconelli Jr., Edson Borges Jr.
Reproductive BioMedicine Online, 2018, 36(2):145-153.

2. THE IMPACT OF FOOD INTAKE AND SOCIAL HABITS ON EMBRYO QUALITY AND THE LIKELIHOOD OF BLASTOCYST FORMATION.

Braga DP, Halpern G, Setti AS, Figueira RC, Iaconelli A Jr, Borges E Jr.
Reprod Biomed Online, 2015;31(1):30-8.

3. BMI IN RELATION TO SPERM COUNT: AN UPDATED SYSTEMATIC REVIEW AND COLLABORATIVE META-ANALYSIS

N. Sermondade, C. Faure, L. Fezeu, A.G. Shayeb, J.P. Bonde, T.K. Jensen, M. Van Wely, J. Cao, A.C. Martini, M. Eskandar, J.E. Chavarro, S. Koloszar, J.M. Twigt, C.H. Ramlau-Hansen, E. Borges Jr, F. Lotti, R.P.M. Steegers-Theunissen, B. Zorn, A.J. Polotsky, S. La Vignera, B. Eskenazi, K. Tremellen, E.V. Magnusdottir, I. Fejes, S. Hercberg, R. Lévy, S. Czernichow
Human Reproduction Update, 2013;19:221-231.

4. NUTRITIONAL COUNSELING IMPACT ON ASSISTED REPRODUCTION TREATMENT OUTCOMES

Gabriela Halpern, Fatima Aparecida Arantes Sardinha, Amanda Souza Setti, Assumpto Iaconelli Jr., Edson Borges Jr.
JBRA Assisted Reproduction, 2013;17(1):17-22.

5. BODY MASS INDEX IS NEGATIVELY CORRELATED WITH THE RESPONSE TO CONTROLLED OVARIAN STIMULATION BUT DOES NOT INFLUENCE OOCYTE MORPHOLOGY IN ICSI CYCLES

Amanda Souza Setti, Daniela Braga, Rita de Cassia Savio Figueira, Livia Vingris, Assumpto Iaconelli, Jr., Edson Borges, Jr.
European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology, 2012;163:175-179.

6. FOOD INTAKE AND SOCIAL HABITS IN MALE PATIENTS AND ITS RELATIONSHIP TO INTRACYTOPLASMIC SPERM INJECTION OUTCOMES

Daniela Paes de Almeida Ferreira Braga, Gabriela Halpern, Rita de Cassia Savio Figueira, Amanda Souza Setti, Assumpto Iaconelli Jr., Edson Borges Jr.
Fertility & Sterility, 2012;97(1):53-59.

7. PHYSICAL ACTIVITY, OBESITY AND EATING HABITS CAN INFLUENCE ASSISTED REPRODUCTION OUTCOMES

Renata Cristina Ferreira, Gabriela Halpern, Rita de Cássia Savio Figueira, Daniela Paes de Almeida Ferreira Braga, Assumpto Iaconelli Jr., Edson Borges Jr.
Women's Health, 2010;6(4):517-524.



FERTILITY
MEDICAL GROUP



/FertilityMedicalGroup



/FertilityMedicalGroup



/FertilityMedicalGroup

Teste sua fertilidade:



Av Brigadeiro Luís Antônio, 4545

Cep: 01401-002 - São Paulo - SP

Fone: (11) 3018-8181

www.fertility.com.br