

## Nem gorda ou magra demais - quando o peso interfere na fertilidade feminina

22/12/2009

Veja.com

Controlar o peso não é apenas uma questão de estética: tanto o sobrepeso quanto a magreza excessiva são bastante prejudiciais à saúde. Dados do Ministério da Saúde revelam que a obesidade e o excesso de peso atingem cerca de 30% das mulheres em idade fértil, ou seja, entre 16 e 46 anos. No Brasil, os distúrbios alimentares, como a anorexia e a bulimia, atingem 0,8% da população feminina mundial entre 14 e 39 anos.

Além de uma série de doenças resultantes da alimentação inadequada - como diabetes, câncer e problemas cardiovasculares, entre outros -, essas pessoas correm o risco de se tornarem inférteis.

A obesidade causa problemas hormonais que interferem na fertilidade. Nas mulheres, o responsável por esse processo é o estrógeno, hormônio sexual fabricado pelo ovário. Se há excesso de gordura ocorre um distúrbio na produção e metabolização do estrógeno, perturbando a reprodução, causando disfunções na ovulação e diminuindo as chances de gravidez. Os ciclos menstruais irregulares, com intervalos muito curtos, com menos de quinze dias, ou muito longos, com menstruações a cada dois ou três meses são mais comuns.

Entre os homens com excesso de peso, ocorre a redução dos níveis de testosterona, enquanto cresce a de estradiol, afetando a produção de espermatozoides. Anorexia e bulimia também contribuem para a ocorrência da infertilidade. O índice de massa corporal muito baixo, comum em quem sofre dessas desordens alimentares, compromete a ovulação. Se os hormônios ficam escassos por causa da pouca gordura corporal, a ovulação não ocorre de maneira normal, levando à infertilidade.

Outra disfunção hormonal capaz de levar à infertilidade é a Síndrome dos Ovários Policísticos. Quem sofre desse problema produz maior quantidade de andrógenos (hormônios masculinos), como a testosterona. Isso gera um desequilíbrio na ovulação, pois a testosterona interfere no processo e aumenta a incidência de cistos, comprometendo a ovulação. Quando a mulher portadora de ovários policísticos também é obesa, os problemas são bem mais sérios e o tratamento mais difícil.

O melhor remédio para prevenir a infertilidade é a manutenção do peso de forma saudável. A adoção de hábitos de vida saudáveis faz toda a diferença, tanto para obesos quanto para quem está abaixo do peso. Para quem está acima do peso, o ideal é perder alguns quilos antes de decidir engravidar.

O segredo é saber conciliar a prática regular de atividades físicas com a alimentação. Já para quem precisa ganhar massa corporal, é necessário tratar a raiz dos problemas que levam à anorexia e à bulimia com acompanhamento psicológico, além de dieta prescrita e acompanhada por um nutricionista.