

## ENDOCRINOLOGIA

# QUAL A INFLUÊNCIA DO EXCESSO DE PESO NA FERTILIDADE FEMININA?

Cerca de 25% das mulheres com infertilidade apresentam ovulação infrequente ou ausente. Estas mulheres, geralmente, têm menstruações irregulares. A ovulação pode ser interrompida por alteração na produção de certos hormônios do hipotálamo (GnRH) e da hipófise (LH e FSH), que sinalizam para um óvulo se desenvolver e ser liberado do ovário. Os problemas que interferem na liberação normal de LH e FSH incluem: lesões no hipotálamo, tumores hipofisários, baixo peso ou excesso de peso (IMC < 17 ou > 27, respectivamente).

No entanto, algumas mulheres ovulam regularmente, e, nelas, a obesidade parece ser um importante fator determinante associado à diminuição nas taxas de gravidez espontânea e ao aumento do tempo para engravidar. Um estudo recente, realizado em Boston, Estados Unidos, avaliou 2 mil mulheres e demonstrou que, a cada 5 kg a mais no peso corporal (a partir do peso inicial da mulher aos 18 anos), houve um aumento de 5% no tempo médio necessário para as tentativas de concepção, sendo que 90% das mulheres do estudo tinham ciclos menstruais regula-

res, sugerindo que a ovulação alterada não era o mecanismo causal.

Mas, além disso, evidências apontam para o alto nível de leptina presente na obesidade como um dos fatores associados aos casos de anovulação, pela sua influência na função ovariana. A hiperleptinemia pode ser um fator adicional, não apenas pelo comprometimento direto da função, mas, também, pela indução da resistência à insulina ovariana. Acredita-se que a obesidade pode prejudicar a qualidade oocitária e os resultados dos ciclos de fertilização *in vitro*.

Alguns estudos observacionais já relataram que a perda de peso aumentou a frequência da ovulação e a concepção natural. Sabemos que mudar o estilo de vida e manter essas mudanças é algo desafiador. Contudo, o período antes e durante a gravidez pode ser ideal para intervir, pois a reprodução é uma fase da vida que motiva as mulheres a adotarem comportamentos otimizadores da saúde, na perspectiva da saúde e do bem-estar do feto. Sabe-se que as mudanças no estilo de vida

**MARI CASSOL**

Doutora em Ciências – Endocrinologia, especialista titulada pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia e membro da Endocrine Society.

# EXCESSO DE PESO



em geral são mais bem-sucedidas nas gestantes ou naquelas com desejo de engravidar. Verificou-se, inclusive, que, em geral, ocorre a sustentabilidade da mudança de estilo de vida nos anos seguintes à gestação.

Com relação ao padrão alimentar, as dietas saudáveis têm sido consistentemente relacionadas não só a uma melhor fertilidade, mas, também, a taxas mais altas de nascidos vivos na reprodução assistida. A definição de dieta saudável muda ligeiramente de autor para autor, mas, em geral, as evidências apontam para maior consumo de verduras, frutas, proteínas de origem vegetal, peixes, frango, lácteos desnatados, oleaginosas e azeite de oliva relacionados a maior sucesso reprodutivo.

Os aspectos nutricionais na infertilidade envolvem não apenas a obesidade, mas, também, algumas particularidades da nossa alimentação, pois a nutrição exerce papel importante na síntese do DNA, envolvido tanto no desenvolvimento dos espermatozoides quanto dos oócitos.

#### Referência

GASKINS, A. J. *et al.* Association of Fecundity With Changes in Adult Female Weight. *Obstet Gynecol*, Boston, v. 126, n. 4, p. 850-858, 2015.

***A obesidade parece ser um importante fator determinante associado à diminuição nas taxas de gravidez espontânea e ao aumento do tempo para engravidar.***