

FERTILIDADE começa no prato

Estudo holandês com quase 1,5 mil pessoas associa o consumo masculino de alimentos ultraprocessados com maior dificuldade para conceber, e a ingestão desses produtos pelas mulheres a alterações no crescimento do embrião

» PALOMA OLIVETO

Cada vez mais incorporados no dia a dia, os alimentos ultraprocessados podem estar interferindo na fertilidade de homens e no desenvolvimento embrionário, segundo um estudo publicado na revista *Human Reproduction*, da Sociedade Europeia de Reprodução Humana e Embriologia. Segundo os autores, do Centro Médico da Universidade Erasmus, em Roterdã, na Holanda, essa é a primeira pesquisa a investigar o impacto combinado do consumo desse tipo de produto alimentício por mães e pais na concepção.

O estudo acompanhou 831 mulheres e 651 homens desde o período pré-concepcional até o início da gravidez. Os resultados mostram associação entre a ingestão maior de ultraprocessados pelos participantes do sexo masculino à redução da fertilidade. Nas mulheres, o padrão alimentar relacionou-se com alterações no crescimento embrionário inicial.

Embora a pesquisa seja observacional — não aponta uma conexão de causa e efeito —, os autores acreditam que reduzir o consumo de itens industrializados ricos em gordura trans, açúcar, sal e aditivos, como embutidos, sorvetes, refrigerantes, comida pronta, biscoitos e salgadinhos, é uma opção melhor tanto para os casais quanto para o embrião. Eles observam que, em países de alta renda, os ultraprocessados já respondem por 60% da alimentação diária. No Brasil, esses produtos compõem 23% da dieta, segundo um estudo da Universidade de São Paulo (USP).

“Nossos resultados sugerem que uma dieta com baixo teor de ultraprocessados seria a melhor opção para ambos os parceiros, não apenas para a saúde deles, mas também para as chances de gravidez e para a saúde do bebê”, disse, em nota, Romy Gaillard, pediatra que liderou o estudo. Os dados usados na pesquisa são do programa Generation Study Next, que acompanham os pais desde antes da concepção até a infância dos filhos. Os casais foram incluídos durante o período pré-concepcional ou durante a gravidez, entre 2017 e 2021.

Média

Os pesquisadores avaliaram a dieta dos pais por meio de um questionário no início da gravidez, por volta da 12ª semana. Os alimentos foram classificados como não ultraprocessados ou ultraprocessados, e a ingestão dos produtos foi calculada de acordo com o total de gramas ingeridos por dia. O consumo médio desses itens foi de 22% e 25%, da alimentação das mulheres e dos homens, respectivamente.

Wikimedia Commons/Divulgação



O consumo de alimentos ultraprocessados chega a 60% em países mais industrializados. No Brasil, os produtos correspondem a quase um quarto da ingestão calórica diária

Três perguntas para...

ROBERTO ANTUNES, presidente da Associação Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA)

O alto consumo de ultraprocessados já deve ser considerado em protocolos clínicos de avaliação de infertilidade masculina?

Os achados do estudo são consistentes com um corpo crescente de evidências que relaciona dieta de pior qualidade à função espermática e à fertilidade masculina. Nesse estudo, o maior consumo de ultraprocessados esteve associado a menor fecundabilidade e maior risco de subfertilidade. No entanto, trata-se de uma associação observacional, que não permite estabelecer causalidade.

Na prática clínica, ainda não incorporamos esse fator como critério formal em protocolos diagnósticos, mas ele deve, sim, ser considerado na avaliação global do estilo de vida do paciente. Orientações nutricionais já fazem parte do cuidado em reprodução, e esses dados reforçam a importância de incluir o homem de forma mais ativa nesse processo.

As alterações observadas no embrião e no saco vitelino podem antecipar riscos obstétricos mais graves ao longo da gestação?

Existe plausibilidade biológica

Arquivo pessoal



para essa hipótese. Alterações precoces no crescimento embrionário e no desenvolvimento do saco vitelino já foram associadas, em outros contextos, a desfechos como baixo peso ao nascer e parto prematuro. No entanto, esse estudo não avaliou diretamente desfechos obstétricos, o que limita essa inferência. Portanto, os achados devem ser interpretados como sinais iniciais de possível impacto no desenvolvimento, mas ainda não permitem prever, de forma individual, riscos gestacionais mais graves.

O acompanhamento de casais que

tentam engravidar deveria incluir avaliação mais rigorosa da dieta de ambos os parceiros?

Sem dúvida, esse é um dos pontos mais relevantes do estudo. Ele reforça que a fertilidade e o desenvolvimento embrionário são influenciados por fatores de ambos os parceiros, e não apenas da mulher. Embora não seja necessário um rastreamento nutricional complexo para todos os casais, a avaliação do padrão alimentar e a orientação para redução de ultraprocessados devem ganhar mais espaço na consulta pré-concepcional. Trata-se de uma intervenção de baixo custo, potencialmente impactante e alinhada a uma abordagem mais moderna e integral da reprodução humana. (PO)

Palavra de especialista

Período crítico

Até o segundo ano de vida, existe um período crítico nos processos biológicos definindo as bases do crescimento e da saúde. Atualmente, o período pré-concepcional e início da gravidez também são considerados como potenciais momentos críticos, onde as influências ambientais adversas podem se refletir no projeto de fertilidade de indivíduos, assim como na prole. O estudo holandês mostrou que o maior consumo de ultraprocessados pelos pais foi associado à fertilidade reduzida. Esse tema está no radar dos especialistas, visto que, recentemente, a revista *The Lancet* publicou uma série de artigos enfatizando que os ultraprocessados são uma ameaça global, e que deve haver políticas públicas para limitar seu consumo.

MARIA DO CARMO BORGES DE SOUZA, diretora médica da Fertipraxis (RJ), membro da Associação Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA) e da Rede Latino-Americana de Reprodução Assistida (REDLARA)

está em intensa divisão celular e depende muito do ambiente metabólico e nutricional materno”, lembra. O médico aponta quatro mecanismos principais implicados na relação encontrada no estudo holandês: deficiências nutricionais; pior ambiente metabólico, com aumento de inflamação sistêmica, o que pode atrapalhar a sinalização hormonal no início da gestação; exposição a compostos tanto do ultraprocessado quanto da embalagem, como ftalatos e bisfenol, e o efeito de aditivos. “O problema não é um ingrediente isolado, mas o combo repetido, dia após dia.”

Segundo o nutrólogo Sandro Ferraz, CEO do Instituto Evollution, em São Paulo, não existem níveis seguros de consumo de ultraprocessados. “Cuidar da alimentação é, hoje, uma das estratégias mais poderosas e acessíveis para quem deseja formar uma família. A fertilidade não começa no consultório, começa no prato”, diz. “Cada escolha alimentar feita antes da concepção pode influenciar não apenas a chance de engravidar, mas também a qualidade do desenvolvimento do futuro bebê.” Ele recomenda que casais que desejam conceber devem reduzir ao máximo a ingestão desses produtos e priorizar alimentos naturais ricos em nutrientes, como com frutas e vegetais, proteínas de qualidade e gorduras boas.

CLIMA

Onze anos de calor

Os últimos 11 anos foram os mais quentes já registrados, com 2025 sendo o segundo ano com as temperaturas mais altas — cerca de 1,43°C acima da média de 1850-1900 —, segundo o relatório *Estado do Clima Global* da Organização Meteorológica Mundial (OMM). O documento também ressalta o aumento de eventos extremos em todo o globo, como calor intenso, chuvas torrenciais e ciclones tropicais.

“O estado do clima global é de emergência. O planeta Terra está sendo levado além de seus limites.

Todos os principais indicadores climáticos estão em alerta máximo”, disse o secretário-geral da Organização das Nações Unidas (ONU), António Guterres. “A humanidade acaba de passar pelos 11 anos mais quentes já registrados. Quando a história se repete 11 vezes, não é mais uma coincidência. É um chamado à ação”, afirmou.

Pela primeira vez, o relatório incluiu o desequilíbrio energético da Terra como um dos principais indicadores climáticos. O indicador refere-se à taxa na qual a energia

AFP



entra e sai do sistema terrestre. Em um clima saudável, essa relação é estável, com entrada e saída em quantidades iguais.

Perturbação

No entanto, o aumento das concentrações de gases de efeito estufa

“Quando a história se repete 11 vezes, não é mais uma coincidência”, diz Guterres

que retêm calor — dióxido de carbono, metano e óxido nitroso — para o nível mais alto em pelo menos 800 mil anos, perturbou essa relação, diz o relatório. O desequilíbrio energético da Terra aumentou desde o início das observações em 1960, particularmente nos últimos 20 anos, atingindo um novo pico em 2025.

“Os avanços científicos aprimoraram nossa compreensão do desequilíbrio energético da Terra e da realidade que nosso planeta e nosso clima enfrentam atualmente”, disse a Secretária-Geral da OMM, Celeste Saulo. “As atividades humanas estão perturbando cada vez mais o equilíbrio natural e conviveremos com essas consequências por centenas e milhares de anos.” Segundo Saulo, o relatório pode subsidiar tomadas de decisões. “Quando observamos o presente, não estamos apenas prevendo o tempo, estamos protegendo as pessoas e o planeta de amanhã”, disse.