

# Alimentação e infertilidade: qual a relação?

Você sabia que a infertilidade pode estar sendo causada por algo muito mais simples do que alguma doença ou problema irreversível? Pois é!

A [alimentação](#), tanto do homem quanto da mulher, podem influenciar muito suas chances de conseguir gerar um filho.

Se você e seu parceiro estão na expectativa de conseguir a sonhada gravidez, confira essas dicas!

## Bebidas alcoólicas

Muitos casais já sabem que devem evitar consumir bebidas alcoólicas enquanto estão tentando engravidar. Mas vale citar aqui a importância e os motivos dessa medida.

O álcool em excesso é prejudicial para o desenvolvimento dos gametas sexuais, resultando, conseqüentemente, em maiores dificuldades de engravidar.

Além disso, lembre-se de que o álcool pode ser prejudicial à formação do bebê nos primeiros meses na barriga da mãe.

Então, para garantir maiores chances de sucesso, o ideal é que o futuro pai e a futura mãe suspendam o consumo de álcool durante as tentativas, e a futura mãe durante todo o período da gravidez.

## Alimentos ricos em gordura

O excesso de peso é outro fator que pode estar atrapalhando suas chances, já que está relacionado a problemas hormonais encontrados em ambos os sexos, influenciando a fertilidade. Ou seja, o excesso de peso tem ação direta sobre os hormônios, tanto no homem como na mulher.

Opte por não ingerir muitos alimentos gordurosos. Eles podem trazer outras complicações, por exemplo, doenças cardíacas, de circulação, diabetes e colesterol alto, mais obstáculos no desenvolvimento de gametas férteis.

Casais que pretendem ter filhos devem controlar sua ingestão de gordura, preferindo consumir carnes

mais magras e laticínios desnatados, além de praticar exercícios físicos regularmente.

## **Consumo de alimentos ricos em açúcar**

O açúcar também é um dos vilões da alimentação de quem está tentando engravidar.

Seu excesso não só pode levar ao sobrepeso, que atrapalha a formação dos gametas, como ainda favorece o desenvolvimento de diabetes, prejudicando a fertilidade em homens e mulheres.

Durante as tentativas, experimente tomar sucos, café e outras bebidas sem adição de açúcar e consuma doces de forma moderada.

## **Baixo consumo de vegetais, frutas e legumes**

Vitaminas e minerais têm um papel importante na formação dos gametas, e a falta deles pode comprometer o bom funcionamento do organismo. Sem a ingestão de frutas, vegetais e legumes na medida certa, as chances de conseguir ficar grávida diminuem.

Estes alimentos são substâncias antioxidantes, que limpam nosso corpo de moléculas de oxigênio nocivas, que são os radicais livres.

Procurem complementar sua dieta com frutas, vegetais e legumes todos os dias, e dê preferência aos alimentos livres de agrotóxicos. Não hesitem em buscar a ajuda de um nutricionista.

Enfim, podemos perceber que, para manter os níveis de fertilidade do casal e aumentar suas chances de realizar o sonho de ter filhos, é preciso que ambos mantenham um estilo de vida saudável.

Gostou de saber sobre esse assunto? Então siga a [Conexa Saúde no Instagram](#) para ficar por dentro de mais conteúdos sobre saúde e nutrição!