

Alimentação e fertilidade debatidas em Lisboa

written by O Cidadão | 24 de Junho, 2025



A **alimentação** pode ser uma das principais **aliadas** ou **inimigas da fertilidade**, conforme foi debatido no evento “**Fertilidade sem Tabus**”, promovido **em Lisboa** pelo ginecologista-obstetra **Miguel Raimundo**, especialista em medicina de reprodução. A iniciativa procurou abrir espaço para uma abordagem **mais informada e integrativa** sobre os fatores que afetam a concepção, envolvendo não só a saúde da mulher, mas também a do homem.

A sessão contou com a participação da **nutricionista Virgínia Marques**, especialista em nutrição na fertilidade e gravidez, que sublinhou a importância da alimentação diária na saúde dos óvulos. *“A qualidade dos óvulos não é um acaso. Ela é construída todos os dias, através das escolhas que fazemos, especialmente à mesa”*

Virgínia Marques alertou ainda para a necessidade de incluir o homem na equação da fertilidade. ***“Um embrião é 50% óvulo e 50% espermatozoide”***, realçando que os hábitos e saúde do parceiro também influenciam a taxa de sucesso na concepção. ***“A fertilidade não é sorte nem acaso, é o reflexo diário das escolhas que fazemos pelo nosso corpo, principalmente na alimentação. Cuidar do que comemos é cuidar da vida que queremos criar”***.

Segundo a organização, a **saúde intestinal** foi também destacada como **determinante** para o equilíbrio hormonal e redução da inflamação sistémica. Uma **microbiota equilibrada** favorece a absorção de nutrientes e o sistema imunitário.

Foi igualmente apontado que **décifits de nutrientes essenciais** – como **ácido fólico, vitamina D, vitamina E, zinco e selénio** – comprometem a **qualidade celular** e o ambiente uterino. De acordo com **Miguel Raimundo**, a **inflamação silenciosa** interfere com o equilíbrio hormonal, a implantação embrionária e a qualidade do esperma. ***“A alimentação anti-inflamatória, rica em gorduras boas (ómega 3), frutas, vegetais e pobre em açúcares refinados e alimentos processados, é fundamental para combater este problema”***.

O mesmo especialista reforçou que **nutrientes específicos**, combinados com um **estilo de vida saudável**, contribuem para a **regulação hormonal**. Além disso, o **sono adequado** desempenha um papel relevante na **reparação celular, produção de melatonina e regulação do ciclo menstrual**, tendo também impacto na qualidade do esperma.

Durante o evento foi realizada uma **demonstração culinária**, onde se apresentaram **refeições simples e cientificamente fundamentadas**, com o objetivo de **descomplicar a alimentação** e torná-la uma **ferramenta eficaz no processo de concepção**.