

Sol: aliado invisível da fertilidade – defende ginecologista/investigadora

written by O Cidadão | 12 de Julho, 2025



Vitamina D melhora a saúde reprodutiva

Esta hormona esteroide solúvel em gordura regula mais de três mil genes e influencia a absorção de cálcio, o fortalecimento de ossos e músculos, a função cognitiva e também o equilíbrio reprodutivo.

Quando pensamos em **vitamina D** é natural associá-la à saúde dos **ossos** ou ao **reforço do sistema imunitário**. Mas sabia que este nutriente pode ter um papel importante também na fertilidade? Segundo a **Dra. Rita Vicente Costa**, especialista em ginecologia, obstetrícia e medicina da reprodução, há estudos que apontam para a influência da vitamina D na saúde reprodutiva, tanto feminina como masculina. Por isso, manter

os níveis adequados pode ser mais importante do que se pensava, sobretudo para as mulheres e casais que desejam engravidar.



Rita Vicente Costa, Médica Ginecologista e investigadora.
Direitos Reservados

“Classificada como uma hormona esteroide solúvel em gordura, a vitamina D, também conhecida como calcitriol, atua em diversos órgãos e está envolvida em mais de 80 funções no organismo. Estima-se que regula mais de três mil genes, influenciando processos como a absorção de cálcio, o fortalecimento de ossos

e músculos, o funcionamento cerebral e também o equilíbrio reprodutivo”, revela a ginecologista do IVI.

De acordo com a médica, os níveis adequados de vitamina D podem estar associados a uma melhor saúde reprodutiva e explica porquê. No caso das mulheres, a carência desta hormona pode estar relacionada com alterações como a síndrome dos ovários poliquísticos (SOP), endometriose, tensão pré-menstrual e dismenorrea (cólicas menstruais). Há ainda evidência que aponta para o aumento do risco de complicações na gravidez, como pré-eclâmpsia, diabetes gestacional, baixo peso do recém-nascido, parto prematuro e hemorragia pós-parto.

A Dra. Rita Vicente Costa sublinha que a prevalência de deficiência de vitamina D em mulheres com SOP chega a atingir **44%**, enquanto a percentagem de pessoas com baixos níveis de vitamina D é de **11%**. A falta desta vitamina pode afetar o metabolismo da insulina, **a produção de células relacionadas com os ovócitos** e, em última instância, **dificultar a conceção**.

Nos homens, a deficiência de vitamina D tem sido associada a alterações na **qualidade dos espermatozóides**, nomeadamente na sua motilidade, fator determinante para a fecundação.

Por outro lado, a carência deste nutriente pode desencadear uma série de outros problemas de saúde, como doenças autoimunes, infeções, cansaço persistente, depressão, queda de cabelo, dor óssea e muscular, e dificuldades na cicatrização de feridas ou após cirurgias.

Como manter níveis adequados de vitamina D

A principal fonte natural de vitamina D é a **exposição solar**. A Dra. Rita Vicente Costa lembra que a recomendação habitual é uma exposição moderada ao sol, cerca de 20 minutos por dia, idealmente fora do período de maior intensidade solar, e sem aplicação de protetor solar nas áreas expostas durante esse tempo limitado.

Para quem apresenta níveis baixos, a suplementação pode ser necessária, sempre mediante avaliação clínica e laboratorial prévia. Existem dois tipos de vitamina D: a vitamina D2 (ergocalciferol) e a vitamina D3 (colecalciferol). A vitamina D3 pode ser obtida através da alimentação, especialmente em alimentos como sardinha, salmão, atum, gema de ovo, cogumelos, óleo de fígado de bacalhau e laticínios. Já a vitamina D2, de origem vegetal, é encontrada em fungos, líquenes e algumas plantas, sendo usada como suplemento para prevenir e tratar a deficiência de vitamina D.

A deficiência de vitamina D é **particularmente comum em mulheres em idade fértil**, sendo agravada por fatores como obesidade, estilo de vida sedentário e baixa exposição solar. Por isso, integrar hábitos que favoreçam a sua produção e absorção pode ser uma estratégia útil para quem está a tentar engravidar ou quer preservar a saúde reprodutiva.

“Embora a vitamina D não seja, por si só, uma ‘fórmula’ para a infertilidade, é um elemento relevante no contexto da saúde reprodutiva. Garantir níveis adequados deste nutriente é uma medida preventiva que pode beneficiar não apenas a fertilidade, mas a saúde e o bem-estar geral”, remata a médica.

Sobre o IVI – RMANJ

O IVI nasceu em Espanha, no ano de 1990, como a primeira instituição médica especializada integralmente em Reprodução Assistida. Desde então, já ajudou mais de 250 mil crianças a nascer, graças à aplicação das mais recentes tecnologias. No início de 2017, o IVI fundiu-se com a RMA, tornando-se o maior grupo de reprodução assistida do mundo. Atualmente, possui mais de 80 clínicas e 7 centros de investigação e é líder em medicina reprodutiva. www.ivi.pt – www.rmanetwork.com.