

Nutrição pré-concepção

De repente ocorre um atraso na menstruação, e, quando você menos espera: um teste de gravidez positivo, o famoso β -Hcg reagente! Após um turbilhão de emoções que permeiam esse momento, vem à sua cabeça a famosa pergunta: Como me preparar para a gestação? Contudo, esse questionamento deveria ser feito antes da descoberta da gravidez, considerando que este momento deve ser planejado da melhor forma possível, visando benefícios para mamãe e o futuro bebê.

Sendo assim, vamos iniciar nossa primeira postagem escrevendo sobre os cuidados que toda mulher deve ter antes de engravidar. Primeiramente, a futura mamãe deve estar em plenas condições de saúde, e caso tenha alguma enfermidade (principalmente as de causa endócrina), que a mesma esteja sob controle. Faz-se necessário evitar medicamentos que possam ocasionar algum efeito teratogênico, assim como estar com o esquema vacinal em dia.

Se tratando do estado nutricional, o peso corporal deve guardar uma adequada relação com a estatura, de maneira que o índice de massa corpórea (IMC) pré-gestacional, produto da divisão do peso (kg) pela altura (m^2), esteja no intervalo de 18,5 - 24,9 Kg/m^2 , considerando que valores abaixo ou acima desta faixa podem constituir risco para a saúde materna e/ou fetal.

No atual cenário nutricional, verifica-se que o excesso de peso em mulheres na idade reprodutiva representa um dos principais fatores de risco para a gestação, sendo a prevalência de sobrepeso e obesidade entre essas, bem superior aos casos de baixo peso. Por esta razão, recomenda-se a perda de peso, planejada e supervisionada, antes da gestação, visando minimizar possíveis intercorrências clínicas que são mais frequentes nestas com como o diabetes gestacional, tromboembolismo, parto prematuro, entre outros.

O controle do peso antes da gestação não requer dietas restritivas, nem tão pouco deve ocorrer de forma abrupta. As recomendações de uma alimentação saudável para mulheres que desejam engravidar e necessitam perder peso, estão pautadas no Guia Alimentar para a População Brasileira, que preconiza uma alimentação harmônica em quantidade e qualidade,

atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Assim, colocando em prática os princípios contidos no Guia, isto significa consumir alimentos *in natura* ou minimamente processados, como grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e evitar aqueles processados (vegetais conservados em salmoura, frutas cristalizadas, enlatados) ou ultraprocessados (refrigerante, macarrão instantâneo, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote).

A adoção de bons hábitos alimentares, com a ingestão de porções de alimentos compatíveis com a necessidade energética e nutricional da gestante (o nutricionista estima isso individualmente para cada paciente), contribui para atingir o peso ideal, além de garantir um adequado ambiente nutricional, já que nos primeiros dias após a concepção, a única fonte de nutrientes para os processos de divisão e crescimento celular do futuro embrião, são aqueles existentes na trompa de falópio e cavidade uterina, razão pela qual devemos nos preocupar em termos uma adequada reserva de Nutrientes, já que muitas vezes gestações não planejadas ocorrem!

Na próxima postagem, vamos discutir um pouco sobre a importância de um adequado consumo de ácido fólico antes da concepção e no 1º trimestre de gestação. Em quais alimentos podemos encontrar esse nutriente? Quando devo comer de alimentos que contenham ácido fólico? Preciso tomar suplemento de ácido fólico? Quais os benefícios para o bebê? A resposta para estas e outras dúvidas você encontra aqui! Beijos

Profa. Dra. Monica Assunção - Docente da Faculdade de Nutrição/UFAL

Myrla Farias - Acadêmica de Nutrição/UFAL