**A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA INFERTILIDADE FEMININA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

1Kelliany Silva Guedes; 2Eduardo Santos de Lima; 3Monique Duarte Bulhosa; 4Cássia de Matos Araujo Menezes Nascimento.

1Acadêmico de Nutrição da Faculdade Internacional da Paraíba - FPB, João Pessoa, Paraíba, Brasil. 2Nutricionista graduada da Universidade Salvador - Unifcs, Salvador, Bahia, Brasil. 3Nutricionista graduada da Universidade Salvador - Unifcs, Salvador, Bahia, Brasil. 4Nutricionista graduada pelo Centro Universitário Jorge Amado – Unijorge, Salvador, Bahia, Brasil.

**E-mail do Autor Principal:** [kellianyguedes1@hotmail.co](mailto:kellianyguedes1|@hotmail.com)m

**Eixo Temático:** Saúde da mulher.

**Introdução:** A infertilidade afeta 48,5 milhões de casais em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a infertilidade como a incapacidade de conceber, apesar de pelo menos 12 meses de relações sexuais regulares desprotegidas. Dados evidenciam que 35 a 40% dos casos de infertilidade são ponderados por fatores femininos. Distúrbios endócrinos e ovulatórios estão dentre os principais fatores de risco para o desenvolvimento da infertilidade feminina em mulheres em idade reprodutiva. Uma alimentação inadequada, com uma ingestão energética desequilibrada tem correlação com o risco de infertilidade. Essa condição ocorre porque a ingestão insuficiente ou exagerada de micro e macronutrientes alteram o balanço energético, que está ligado com o processo de reprodução. Estudos apontam que uma dieta adequada melhora a saúde reprodutiva da mulher; alimentos específicos como proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais como vitamina B12, vitamina D, folatos, zinco e ômega 3. **Objetivo**: Objetivou-se através desta revisão integrativa analisar e realçar a importância do manejo da alimentação e nutrição na infertilidade feminina. **Metodologia:** O presente trabalho refere-se a uma revisão integrativa, a fim de alcançar os objetivos traçados, o tipo de pesquisa utilizada no presente trabalho foi a descritiva. A pesquisa do material teórico para auxiliar na construção deste estudo foi realizada nas bases de dados da United States National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (Scielo), no intervalo de tempo de maio a junho de 2023. Utilizou-se os seguintes descritores para realizar as buscas pelos artigos: infertilidade feminina; alimentação; nutrição; dieta, todos com a ajuda do booleano “AND”. Os descritores foram selecionados em determinação com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e seu semelhante na língua inglesa, o Medical Subject Headings (MeSH). Foram incorporados nesta revisão de literatura artigos realizados e publicados entre o período de 2019 a 2023, redigidos na portuguesa e inglesa, ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte, metanálises e revisões sistemáticas que alcançassem o mesmo objetivo desta pesquisa bibliográfica. Foram excluídos os estudos publicados fora do período de pesquisa pré-estabelecido, relatos de caso, editoriais e não associados com o tema deste resumo simples. **Resultados e Discussão:** Múltiplos fatores influenciam na fertilidade feminina: idade, tabagismo, substâncias psicoativas e atividade física, no entanto, a ingestão dietética tem um papel crucial na fertilidade da mulher. A composição da dieta motiva a fertilidade feminina e a ovulação por parte de seus efeitos nas vias metabólicas, perfil endócrino e metabolismo de carboidratos. Uma alimentação composta por carboidratos com baixo índice glicêmico, proteína vegetal, ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados, ácido fólico, vitamina D, antioxidantes e ferro tem sido uma intervenção positiva na fertilidade feminina e no ciclo ovulatório da mulher. **Considerações Finais:** Entende-se que a alimentação equilibrada com todos os componentes nutricionais necessários tem um papel significativo na fertilidade feminina e na ovulação. Uma dieta baseada em um fornecimento adequado apropriado de proteínas vegetais, gorduras insaturadas e carboidratos de baixo índice glicêmico é notável para o manejo da alimentação e nutrição na infertilidade feminina.

**Palavras-chave:** Infertilidade feminina; Alimentação; Nutrição; Dieta.

**Referências**

SILVESTRIS, Erica; LOVERO, Domenica; PALMIROTTA, Raffaele. Nutrition and Female Fertility: an interdependent correlation. **Frontiers In Endocrinology**, [S.L.], v. 10, n. 7, p. 1-13, 7 jun. 2019. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fendo.2019.00346>.

FABOZZI, Gemma; VERDONE, Giulia; ALLORI, Mariachiara; CIMADOMO, Danilo; TATONE, Carla; STUPPIA, Liborio; FRANZAGO, Marica; UBALDI, Nicolò; VAIARELLI, Alberto; UBALDI, Filippo Maria. Personalized Nutrition in the Management of Female Infertility: new insights on chronic low-grade inflammation. **Nutrients**, [S.L.], v. 14, n. 9, p. 1918, 3 maio 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu14091918>.

AOUN, Antoine; KHOURY, Veronique El; MALAKIEH, Roubina. Can Nutrition Help in the Treatment of Infertility? **Preventive Nutrition And Food Science**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 109-120, 30 jun. 2021. The Korean Society of Food Science and Nutrition. <http://dx.doi.org/10.3746/pnf.2021.26.2.109>.

HAN, Qixin; CHEN, Zi-Jiang; DU, Yanzhi. Dietary supplementation for female infertility: recent advances in the nutritional therapy for premature ovarian insufficiency. **Frontiers In Microbiology**, [S.L.], v. 13, n. 10, p. 1-9, 17 nov. 2022. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fmicb.2022.1001209>.