

Gravidez em risco

, 21 Janeiro 2011 - 14:45:52

Não é segredo nenhum que a saúde reprodutiva é sensível às características do ambiente de um indivíduo, e que esses efeitos variam nas diferentes partes do mundo. Em países com taxas altas de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) e serviços de saúde pobres, por exemplo, o risco de uma mulher ter um parto prematuro, perda do feto e mortalidade pré-natal é mais alto que o normal, já que as infecções rotineiras não são tratadas.

Nos Estados Unidos e em outras sociedades industriais, no entanto, há outro problema: substâncias químicas no ambiente. Pesquisadores ainda têm muito o que estudar para concretizar as evidências de como esses fatores afetam diretamente a saúde reprodutiva, mas as descobertas preliminares são suficientes para algumas preocupações.

De acordo com Janet Pregler, diretora do Centro de Saúde Feminina Iris Cantor, da Universidade da Califórnia, existem evidências de que a saúde reprodutiva da população esteve em declínio ao longo das últimas décadas. A contagem do esperma masculino caiu 50% em regiões industriais, as taxas de câncer de mama, testículo e próstata subiram e mais mulheres jovens estão tendo problemas em engravidar e manter a gestação. Além disso, o número de partos prematuros subiu, assim como bebês nascidos com defeitos nos órgãos reprodutivos masculinos; meninas estão menstruando mais cedo, com oito anos em alguns casos, e a menopausa prematura também é uma preocupação.

Nós não entendemos exatamente porque isso está acontecendo, diz Dr. Pregler, mas temos evidências de que certas substâncias químicas causam problemas nos animais. Está claro que é preciso de pesquisa para traçar possíveis ligações entre toxinas ambientais e efeitos maléficos na reprodução humana.

Mas não é só das coisas óbvias que nós devemos nos preocupar, como a fumaça do cigarro e a poluição do ar. Dr. Pregler alerta as mulheres sobre o perigo potencial de toxinas em cosméticos. Preocupamos-nos que mulheres estejam usando 10 ou 15 produtos de beleza que contenham substâncias químicas de efeitos desconhecidos.

O sistema reprodutivo é resistente é importante não pensar que é impossível ter uma gravidez bem-sucedida, afirma a especialista. A grande maioria das mulheres vai ter resultados saudáveis mesmo em condições em que existam toxinas. Mas sempre procuramos reduzir o risco, e essas substâncias precisam ser levadas em conta na equação.

Para reduzir sua exposição às químicas ambientais prejudiciais, siga os conselhos da especialista:

- * Comer menos comidas processadas
- * Optar por receitas orgânicas
- * Comer frutos do mar com níveis baixos de PCB e contaminações de mercúrio (salmão e atum enlatado, por exemplo)

- * Não coloque produtos em embalagens plásticas no micro-ondas
- * Use um filtro para a água de torneira
- * Coma menos carne e produtos gordurosos
- * Use menos cosméticos e produtos de cuidado diário ou troque por marcas mais naturais
- * Evite fragrâncias artificiais
- * Reduza o número de produtos de limpeza ou use produtos ecologicamente corretos

Fonte: ModernMom/Revista Pais & Filhos