

# FERTILIDADE E ALIMENTAÇÃO

Guia Alimentar para Mulheres e Homens que desejam  
melhorar a fertilidade

# DIETA MEDITERRÂNEA

e-book



INSTITUTO PAULISTA DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA  
*Dividindo Sonhos... Multiplicando Alegrias!*

RT Dr. Arnaldo S. Cambiaghi / CRM 33692 RQE nº 42074  
R. Abilio Soares, 1125 - São Paulo - SP / 11 3885-4333/3884-3218





# SUMÁRIO

|   |   |
|---|---|
| Sobre os autores (Formação acadêmica e especializações) ..... | ▶ |
| O que é a dieta mediterrânea? .....                           | ▶ |
| Dieta mediterrânea e seus benefícios para a saúde .....       | ▶ |
| Dieta mediterrânea e a saúde reprodutiva .....                | ▶ |
| Padrão alimentar ideal .....                                  | ▶ |
| Alimentos que devem ser priorizados e evitados .....          | ▶ |
| Planejamento alimentar .....                                  | ▶ |
| Comendo fora de casa: trabalho, festas e viagens .....        | ▶ |
| Referências bibliográficas .....                              | ▶ |



## **SOBRE OS AUTORES**



### **DR. ARNALDO SCHIZZI CAMBIAGHI** **CRM - 33.692**

É médico especialista e atua na área de Medicina Reprodutiva, em Ginecologia e Obstetrícia. É diretor do Centro de Reprodução Humana do IPGO (Instituto Paulista de Ginecologia e Obstetrícia), considerada uma das clínicas mais conceituadas para tratamentos de infertilidade. Embora a sua carreira seja dedicada principalmente aos casais que têm dificuldade para engravidar, preocupa-se com a saúde da mulher em todos os aspectos: físico, emocional e afetivo. Formado pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Título de Especialista pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (nº 96/97) – RQE nº 42074 e Membro da European Society of Human Reproductive Medicine, ASRM American Society for Reproductive Medicine e International Society for Fertility Preservation. É Especialista em Reprodução Assistida pela FEBRASGO (Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia) - Certificado de Atuação (Reg. AMB – 182838), e pós-graduado pela AAGL, de Illinois, EUA em Advanced Laparoscopic Surgery, Membro titular do Colégio Brasileiro de Cirurgiões e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Laparoscópica. Apresenta seu trabalho em Congressos no exterior, o que confere a ele um reconhecimento internacional.



### **DÉBORA DE SOUZA ROSA** **CRN3 - 15.777**

É nutricionista e diretora da Nutriterapia, clínica especializada em atendimento nutricional a gestantes, lactentes e crianças. Acredita que o melhor momento para adquirir hábitos alimentares saudáveis é quando se forma uma nova família; da gravidez à primeira infância passando pela amamentação e pela fase de introdução dos alimentos. Graduada pela Universidade de Mogi das Cruzes, estágio em Nutrição Clínica em Obstetrícia no Hospital das Clínicas de São Paulo, pós-graduada em Nutrição pediátrica e escolar. É autora do Blog [Nutriterapias.blogspot.com](http://Nutriterapias.blogspot.com), onde transmite conceitos importante sobre nutrição e dicas de alimentação saudável para gestantes, mães e crianças. Ministra palestras sobre alimentação na gestação e infância e é criadora do curso de Nutrição infantil para pais, avós e cuidadores da Nutriterapia. E, antes de mais nada, ama crianças e a natureza!







## ○ QUE É A DIETA MEDITERRÂNEA?

A dieta mediterrânea é reconhecida como um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo, sendo praticada em países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Grécia, Espanha, Itália, Portugal, Marrocos, França e os demais ali localizados.

Durante anos, diferentes povos habitaram essa região – fenícios, gregos, romanos e árabes –, e esses “colonizadores” exerceram forte influência sobre a cultura, música, dança costumes e, naturalmente, sobre a gastronomia local. A Dieta Mediterrânea foi definida no início da década de 1960, de forma a representar o padrão alimentar típico de países dessa região, e foi reconhecida em 2010 como Patrimônio Cultural e Imaterial da Unesco (Organização das Nações Unidas para a educação, a ciência e a cultura).

O interesse por esse padrão foi baseado em três linhas de evidência:

- a expectativa de vida das populações dessas regiões estava entre as maiores do mundo, e a incidência de doenças tipicamente associadas à má-alimentação entre as mais baixas;
- a grande variedade de alimentos naturais disponíveis no local e o consumo elevado de alimentos com alto valor nutritivo;
- ser a área de maior produção de azeitonas e uvas, com alto consumo de azeite e vinho.

Esse padrão vem sendo recomendado como um modelo de alimentação saudável e praticado em diferentes partes do mundo por apresentar efeitos benéficos para a saúde humana, mais especificamente pela redução do risco de doenças cardiovasculares, e pela oferta abundante de alimentos ricos em fibras, vitaminas e nutrientes antioxidantes.

Vale ressaltar que a Dieta Mediterrânea não é apenas um padrão alimentar, mas também uma coleção de hábitos saudáveis tradicionalmente seguidos pelas populações dos países que se localizam ao redor do Mar Mediterrâneo. Ela pode ser definida como um conjunto de práticas em que os alimentos representam apenas um dos componentes



culturais relevantes. Outras práticas, como o plantio em condições adequadas, a colheita em tempo propício, a criação de animais minimamente artificial, a fabricação dos próprios alimentos e intensa atividade física dos moradores da região, tornam essa dieta um exemplo a ser seguido por todos aqueles interessados em adquirir novos e melhores hábitos para uma vida mais longa e saudável.

A Dieta Mediterrânea tradicional possui algumas características marcantes, que a transformaram no padrão alimentar mais saudável e, talvez, mais saboroso do mundo. Dentre as inúmeras características, destacam-se:

- abundância de alimentos frescos e naturais (frutas, vegetais, pães, cereais, batatas, feijões, oleaginosas e sementes);
- alimentos cultivados minimamente processados, respeitando a sazonalidade e a regionalidade de cada alimento;
- frutas frescas ou doces contendo açúcares ou mel, como sobremesas típicas, consumidos apenas em quantidades moderadas;
- azeite, muito azeite de oliva, como a principal fonte de gordura;
- produtos lácteos (principalmente queijos e iogurte) consumidos em quantidades moderadas;
- uma média de quatro ovos consumidos por pessoa semanalmente;
- carne vermelha consumida em baixas quantidades;
- e, claro, vinho para acompanhar as refeições, em quantidades moderadas.

Há também o consumo de peixes, mais comum nas regiões próximas ao mar, por questões logísticas e culturais.

O resultado dessas combinações alimentares fornece aos adeptos dessa dieta todos os nutrientes necessários para manutenção das funções vitais e preservação de funções orgânicas importantes, como as dos sistemas circulatório e reprodutor, por exemplo.

Além dos ingredientes, o preparo obedece ao padrão regional, com predomínio de saladas, cozidos, assados e muito, muito azeite. São incomuns as preparações fritas, amantigadas e industrializadas.

O padrão mediterrâneo tem como objetivo fornecer uma impressão geral de escolhas alimentares saudáveis, ao invés de definir pesos ou porções predeterminadas. Deve-se compreender que essa dieta somente indica a frequência relativa do consumo desses alimentos, mas que suas quantidades são intencionalmente não especificadas. Acredita-se que o consumo regular de uma dieta com essas características traga incontáveis benefícios, não apenas para a saúde reprodutiva, mas principalmente para a saúde como um todo.







## DIETA MEDITERRÂNEA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

O recente avanço nas pesquisas na área da nutrição indica que a Dieta Mediterrânea é um dos modelos alimentares mais saudáveis do mundo, não apenas por reduzir a incidência das mais agressivas doenças da atualidade e por oferecer nutrientes em quantidades suficientes, mas também por melhorar a expectativa de vida da população praticante desse padrão.

Os resultados dessas pesquisas demonstraram que a expectativa de vida da população nas regiões que possuem a dieta como padrão é uma das maiores do mundo, chegando, em média, a mais de 80 anos de vida.

Uma das primeiras pesquisas realizadas comparou a prática da Dieta Mediterrânea – com alto teor de fibras, alimentos frescos e azeite – com seus efeitos sobre a longevidade em milhares de pessoas ao longo de mais de 40 anos e observou que pessoas que consumiam essa dieta viviam cerca de 2 a 3 anos a mais do que aqueles que não a seguiam, de acordo com o pesquisador Gianluca Tognon.

Estes resultados podem ser explicados pelo efeito protetor contra doenças cardiovasculares, bem esclarecidas na maioria das pesquisas sobre o tema. Mais especificamente, o padrão nutricional mediterrâneo, associado ao conjunto de nutrientes ricos em antioxidantes, fibras e gorduras de boa qualidade, seria determinante para a manutenção e preservação das funções orgânicas.

Um de seus principais benefícios está associado à redução dos níveis de LDL colesterol (o “mau colesterol”), aliado ao aumento de HDL colesterol (o “bom”), aspectos essenciais na proteção contra as doenças cardiovasculares. Outra evidência observada foi seu efeito na redução dos marcadores inflamatórios, presentes na obesidade e em outras doenças crônicas, protegendo o organismo contra o desenvolvimento do efeito inflamatório e até mesmo contra a obesidade. Estudos afirmam que aderir ao padrão mediterrâneo também contribui para a prevenção de doenças como hipertensão, dislipidemia e diabetes do tipo 2.



Há ainda pesquisas mais recentes que relacionam um efeito protetor sobre a incidência de doenças crônico-degenerativas, como Alzheimer e Parkinson, além da redução da ocorrência de alguns tipos de câncer; porém, mais pesquisas nessa área são necessárias para elucidar sua eficácia e seu mecanismo de proteção.

De acordo com tudo o que foi explicitado até o momento, não há mais razões para não melhorar a qualidade da alimentação e adquirir novos hábitos. É necessário assumir o controle da sua vida alimentar e perceber que mudar alguns hábitos pode melhorar e muito a qualidade de vida e as chances de uma gestação saudável.

Neste capítulo serão apresentadas as principais mudanças a serem realizadas na rotina alimentar do casal que deseja engravidar bem nutrido e saudável, afinal, está mais que comprovado que o estado nutricional dos pais é capaz de interferir não apenas na fertilidade do casal, mas também na saúde do bebê antes, durante e após a gestação.





A collection of fresh Mediterranean ingredients including avocados, almonds, olive oil, tomatoes, and grains.

## DIETA MEDITERRÂNEA E A SAÚDE REPRODUTIVA

Problemas relacionados à infertilidade vêm aumentando significativamente nas últimas décadas em países desenvolvidos e em desenvolvimento, devido à forte influência exercida pelo estilo de vida da população que termina por reduzir a capacidade fértil de muitos casais. A fertilidade de homens e mulheres pode ser negativamente influenciada pelo uso excessivo de álcool, tabagismo, consumo de drogas, sedentarismo e má alimentação.

Uma dieta nutricionalmente pouco adequada, com baixa ingestão de vitaminas e minerais antioxidantes, está fortemente associada a resultados indesejados para a fertilidade da população. São parte fundamental de uma dieta completa e adequada para todos aqueles que pretendem engravidar, com ou sem problemas de fertilidade, alimentos considerados benéficos para a saúde reprodutiva, como: óleos vegetais, peixes e frutos do mar, cereais integrais, frutas, verduras, legumes e grãos.

Deve ser de reduzido a moderado o consumo de carne vermelha, alimentos processados e industrializados, considerados por muitos pesquisadores e por nós como “alimentos antifertilidade”, devido à presença de substâncias prejudiciais ao organismo, em especial às células reprodutivas.

O consumo regular de uma dieta com as mesmas características da Dieta Mediterrânea é capaz de elevar as concentrações de nutrientes importantes para o funcionamento do sistema reprodutor, mais especificamente de vitaminas do complexo B e nutrientes antioxidantes, aumentando as chances de fertilidade, segundo pesquisa realizada pela Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva (ASRM – American Society for Reproductive Medicine).

Uma dieta com grande quantidade de pescados, de preferência ricos em gorduras essenciais (como salmão de água fria, atum, sardinha, arenque, cavalinha e meca), óleos vegetais de boa qualidade (canola, oliva, algodão ou girassol) e reduzida ingestão de carboidratos refinados (como pães, massas e farinha branca) pode aumentar suas chances de engravidar e de garantir uma gestação saudável do início ao fim.



Outro estudo, realizado no Centro Médico Universitário de Rotterdam, na Holanda, apresentou os benefícios da aderência ao padrão mediterrâneo por casais que apresentavam problemas de fertilidade e que estavam a caminho de fazer a fertilização in vitro (FIV). Este estudo propôs dois modelos de dieta, dividiu os casais em dois grupos e comparou os resultados gestacionais após FIV entre ambos. Os dois padrões sugeridos, apresentados a seguir, possuem as seguintes características:

- 1 “Padrão Saudável, consciente e pouco processado”: alto consumo de frutas, vegetais, pescados, grãos integrais, baixo consumo de porções industrializadas (snacks), maionese e carne vermelha.
- 2 “Padrão Mediterrâneo”: caracterizado pela semelhança com o padrão alimentar mediterrâneo, contendo óleos vegetais em abundância, vegetais, frutas frescas, nozes e castanhas, pescados, legumes, baixo consumo de produtos derivados do leite e moderado consumo de álcool.

Os resultados da pesquisa mostraram que ambos os padrões apresentaram alto consumo de alimentos benéficos para a saúde reprodutiva. No entanto, somente o padrão mediterrâneo aumentou a incidência de gestação após tratamento de fertilização in vitro. A esses resultados atribuem-se duas hipóteses:

- 1 Quando comparadas as ingestões alimentares em ambos os padrões, observou-se um consumo muito maior de óleos vegetais no padrão mediterrâneo. Esses óleos são ricos em ácido linoleico (ômega 6), e estes são precursores de importantes mediadores responsáveis pela regulação hormonal, ovulação e implantação.
- 2 A segunda diferença entre os dois padrões é encontrada no aumento do consumo de alimentos ricos em vitamina B6. Ambos os padrões apresentaram alto consumo de folato, porém o padrão mediterrâneo apresentou um consumo muito maior de alimentos fontes de vitamina B6, que está positivamente relacionada com o maior número de gestações em mulheres inférteis, representando aumento de 40% na probabilidade de gravidez e diminuição de 30% no risco de abortamento.

A sugestão de padrão alimentar ideal apresentada a seguir tem como base a Dieta Mediterrânea reconhecida e estudada por inúmeros pesquisadores, devido às suas incontáveis propriedades positivas para a saúde da população e, em nosso caso, para a saúde reprodutiva.







## PADRÃO ALIMENTAR IDEAL

A dieta do brasileiro sempre se baseou na famosa dupla “arroz e feijão”, quase sempre acompanhada de algum tipo de carne e de algum vegetal. Nos últimos anos, o consumo desses alimentos reduziu significativamente, e, por outro lado, o consumo de carnes, gorduras saturadas, produtos industrializados e laticínios aumentou. A ingestão de frutas e verduras também se mostra inferior às recomendações atuais, apesar da grande variedade disponível no mercado.

A verdade é que o padrão brasileiro se aproxima cada vez mais do americano. Alimentos industrializados, porções cada vez maiores, e baixo consumo de alimentos naturais estão levando o brasileiro ao mesmo caminho já traçado pelos norte-americanos: uma epidemia de obesidade e de doenças crônicas, principalmente nas populações menos favorecidas economicamente.

A adesão ao padrão mediterrâneo adaptado à realidade alimentar brasileira tem como objetivo explorar e aumentar o consumo de alimentos característicos do nosso país, respeitando a cultura, os costumes e o nível socioeconômico das populações e equilibrando os alimentos de forma a fornecer aos seus seguidores os mesmos benefícios provenientes da Dieta Mediterrânea.

Para seguir esse padrão é preciso estar consciente de que grandes mudanças serão necessárias nos padrões atuais e que muitas dessas mudanças interferirão na qualidade, na quantidade e no sabor da alimentação de quem pretende adotar novos e melhores hábitos. No entanto, essas mudanças não devem representar uma vida alimentar sem sabor ou com menos prazer. É perfeitamente possível adquirir novos hábitos, inserir novos alimentos e transformar o comportamento alimentar sem necessariamente diminuir o prazer que o ato de comer nos traz.

As opções que a natureza oferece são infinitas, mas muitas vezes passamos anos consumindo os mesmos produtos e quase sempre nos esquecemos de experimentar e introduzir novos alimentos à rotina diária. Continuamos comendo o que interessa à indústria alimentícia, não a nós mesmos. Os alimentos naturais estão disponíveis em supermercados,



feiras-livres, pequenos sítios, hortifrúti e até para compras online. Descobrir novos alimentos é divertido e fundamental na tarefa de melhorar a saúde e a qualidade de vida!

A seguir, serão apresentadas as principais características de um padrão alimentar ideal para todos aqueles interessados em adquirir bons hábitos e aumentar as chances de uma gestação tranquila e saudável. Todas essas características estão voltadas para a realidade brasileira, procurando manter os mesmos princípios da Dieta Mediterrânea, respeitando a sazonalidade e regionalidade dos alimentos disponíveis em nosso país.

## 1. ALIMENTOS NATURAIS OU ORGÂNICOS

O consumo de alimentos naturais sugerido na Dieta Mediterrânea são os alimentos orgânicos dos dias de hoje. O Brasil é um país privilegiado em termos de solo e agricultura, possuindo uma grande variedade de espécies em função de seu amplo território.

No Brasil é possível encontrar produtos agrícolas de origem orgânica durante todo o ano. Só não é possível encontrar alimentos que não estão em sua época de maturação e colheita, já que a agricultura orgânica não utiliza produtos químicos para acelerar o processo natural de amadurecimento das plantas.

Conforme discutido no início deste capítulo, os alimentos orgânicos são fontes riquíssimas de nutrientes, pois não apresentam pesticidas ou outros produtos químicos que interferem negativamente na qualidade do alimento plantado. Os alimentos frescos e naturais devem representar as maiores porções consumidas, segundo o padrão alimentar mediterrâneo. Vegetais naturais, grãos integrais, massas frescas e caseiras, saladas, frutas, oleaginosas, sementes e azeitonas devem ser consumidos em quantidades suficientes para suprir a necessidade diária de cada um.

As preparações mais elaboradas, como assados, cozidos, refogados e molhos, devem levar alho, cebolas, ervas naturais e especiarias como principais temperos em sua forma de preparo.

Os exemplos mais tradicionais de pratos da região do Mar Mediterrâneo são os pratos ricos em alimentos frescos, como: cuscuz, vegetais e legumes na região do norte africano; cozidos, saladas e paellas na região da Espanha; massas frescas e caseiras, arroz ou batatas, acompanhados de vegetais e legumes no sudeste europeu; o bulgur (uma espécie de trigo bastante consumida em países do oriente médio e no norte africano) e o arroz, quase sempre acompanhados de vegetais, grão-de-bico e outras leguminosas nas regiões da Europa oriental<sup>1</sup>; o pão, consumido com ou sem azeite, que ainda é um componente fundamental em quase todas as refeições da região.

Mas atenção: somente o consumo de alimentos frescos ou minimamente processados garante o aporte adequado de fibras, vitaminas antioxidantes e de todos os micronutrientes importantes para a saúde reprodutiva.

Todos esses alimentos, quando combinados adequadamente e consumidos de forma regular, são capazes de fornecer nutrientes essenciais (vitaminas e minerais), fibras e outros compostos associados à promoção da saúde e à prevenção de doenças. O consumo esporádico não garante a manutenção das reservas nutricionais nem permite o alcance das necessidades nutricionais necessárias para o perfeito funcionamento do organismo.



## FRUTAS

Abacate, abacaxi, acerola, ameixa, banana, carambola, caju, caqui, coco, figo, goiaba, jabuticaba, kiwi, laranja, lichia, limão, manga, mamão, maracujá, melancia, melão, maçã, mexerica, morango, nectarina, pera, pinha (fruta-do-conde), pêssego, uva etc.

## OS ALIMENTOS INTEGRAIS MAIS COMUNS E SUAS PRINCIPAIS FORMAS DE CONSUMO

### Cereais integrais

Aveia (flocos, farelos), centeio (farinha, flocos e grãos), cevada (em grão, cevadinha), trigo (farinha integral, trigo para quibe, grãos, germe), arroz integral (cateto, agulha, vermelho, selvagem), milho, quinoa (farinha, flocos, grãos), amaranto.

### Produtos derivados de cereais integrais

Pães integrais à base de grãos, centeio, trigo, aveia, soja etc.; massas (macarrão e outras massas integrais); biscoitos à base de farinha de trigo integral; bolos preparados com farinha de trigo integral, farinha de aveia, soja, quinoa, etc.

## VERDURAS E LEGUMES

### Verduras

acelga, agrião, alface (lisa, crespa ou americana), almeirão, brócolis, catalônia, couve manteiga, rúcula, couve-flor, endívia, erva-doce, escarola, espinafre, mostarda, rabanete, repolho etc.

### Verduras

abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha, ervilha torta, inhame, jiló, cará, mandioca, mandioquinha, milho verde, moranga, pimentões, pepino, quiabo, vagem, tomate, gengibre.

## LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS

### Leguminosas

- Ervilha seca (com casca ou sem) ou fresca
- Fava
- Feijão (azuki, branco, vermelho, encarnado, frade, manteiga, mungo, catarino e preto)
- grão-de-bico
- Soja (fresca, sementes secas, leite, tofu, tempeh – carne de soja, farinha etc.
- Lentilha (vulgo, escura, coral)

### Oleaginosas

- Amêndoas
- Avelãs
- Castanha do Brasil
- Castanha de caju
- Macadâmia
- Nozes
- Sementes de abóbora, de girassol, linhaça, gergelim

## TEMPEROS NATURAIS PARA REALÇAR O SABOR DOS PRATOS E REDUZIR O CONSUMO DE SAL

Alho, alho-poró, cebola, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço, salsão, salsa, alecrim, tomilho etc.

## AZEITE DE OLIVA COMO A PRINCIPAL FONTE DE GORDURA

O azeite de oliva está presente como um dos principais componentes da dieta mediterrânea e é empregado no preparo de pratos, utilizado como tempero e até como aperitivo antes das refeições. Muitos estudos descrevem uma série de benefícios do uso dessa gordura para a saúde cardiovascular, reprodutiva e ainda seus efeitos terapêuticos como anti-inflamatório e cardioprotetor, graças à sua capacidade de elevar o “bom colesterol” e auxiliar na redução dos níveis do “mau colesterol”.

O azeite extravirgem é reconhecido pelo FDA (Food and Drug Administration) como um alimento com características funcionais que, pela presença de vitaminas antioxidantes, auxilia na redução do risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer e fortalece o sistema imunológico. Enquanto os outros óleos são produzidos a partir das sementes, o azeite é o único óleo extraído do fruto (azeitona), rico em gordura monoinsaturada, vitaminas e minerais, além de ser fonte de vitamina E e de diversos compostos antioxidantes.



Ao consumir o azeite de oliva, ingerimos 77% de gordura monoinsaturadas, 14% de saturadas e 9% de polinsaturadas, o que torna o óleo mais saudável que todos os outros disponíveis no mercado.

O ácido oléico, um dos principais e mais importantes constituintes do azeite, apresenta uma ação antitrombótica (proteção contra a formação de trombos e placas de gordura que provocam o estreitamento de artérias, podendo levar ao enfarte), quando comparado com a ação das gorduras saturadas encontradas em produtos de origem animal.

O azeite de oliva favorece o consumo de vegetais e legumes na maior parte da região Mediterrânea, aprimorando o sabor, a densidade calórica e favorecendo o aproveitamento de alguns nutrientes pelo organismo através da afinidade existente entre os nutrientes da dieta e os do azeite.

## PROCESSO DE FABRICAÇÃO DO AZEITE DE OLIVA

O azeite de oliva é o produto final obtido através da prensagem do fruto das oliveiras, as azeitonas. Uma oliveira pode levar cinco anos até que comece a produzir bons frutos para a extração do azeite. Em média, cada árvore é capaz de produzir até 20 kg de azeitonas ao ano após a primeira colheita, e esse volume dará origem a uma média de cinco litros de azeite puro.

Para que a qualidade do azeite seja garantida, a azeitona deve estar madura, ser rigorosamente selecionada e ser prensada logo após a colheita, para que não sofra oxidação ou perda de nutrientes e garanta a qualidade e o sabor característicos do produto puro. A produção do azeite possui diferentes etapas, sendo a moagem e a centrifugação da pasta da azeitona as mais importantes. Após essas duas etapas, o líquido é separado da pasta por decantação e filtrado posteriormente para a retirada de partículas resultantes da extração. O azeite extraído pode ser classificado em quatro diferentes tipos: extravirgem, virgem, refinado ou lampante, sendo o mais apreciado e o mais valioso o azeite extravirgem.

Os outros tipos de azeite são provenientes de novas prensagens da pasta de azeitonas que sobrou após a extração do azeite extravirgem, e a eles são também adicionadas as azeitonas recusadas na seleção para extração do extravirgem.

## TABELA DE TIPOS DE AZEITE

| Tipo de azeite     | Acidez  | Características  |
|--------------------|---|--|
| <b>Extravirgem</b> | Acidez máxima de 0,8%   | Sem adição de nenhum outro composto. Líquido puro, resultado da primeira extração das azeitonas.   |
| <b>Virgem</b>      | Acidez máxima de 2%   | Resultado da extração de azeite através de processos mecânicos.  |
| <b>Refinado</b>    | Acidez máxima de 3,3%   | Obtido através do processo de refinamento do azeite virgem.  |
| <b>Lampante</b>    | Acidez superior a 3,3%<br>Considerado impróprio para consumo. | Refinação do azeite virgem. Sofre o processamento de desodorização e pode receber a adição de uma parte de azeite virgem ou extravirgem. |



## **BAIXO CONSUMO DE LEITE E DERIVADOS:**

de diferentes animais, como ovelha, camelo, vaca, cabra e búfala. A falta de refrigeração de outrora e o clima quente da região faziam com que o leite consumido na região mediterrânea fosse mais comum na forma de coalhadas, iogurtes e queijos.

Essa adaptação à realidade brasileira deve representar um pequeno problema, visto que o consumo de leite e seus derivados é frequente e, habitualmente, em grandes quantidades. É sugerido que o consumo de manteiga, creme de leite, queijos fundidos e cremosos seja moderado. O consumo desse grupo alimentar deve ser, preferencialmente, representado por leites frescos e derivados com baixo teor de gordura. A dieta deve conter de duas a três porções desses alimentos por dia.

### **LATICÍNIOS RECOMENDADOS**

- Queijos (fresco, tipo Minas, cottage e ricota)
- Requeijão ou *cream cheese* (de preferência, de baixo teor de gordura)
- Iogurtes (natural, de soja, desnatado, com fibras, com baixo teor ou sem adição de açúcar)
- Leite (de vaca, de cabra ou em pó e com baixo teor de gordura).

## **PROTEÍNAS ANIMAIS: CARNES BRANCAS E VERMELHAS**

O padrão mediterrâneo tradicional apresenta consumo moderado de alimentos de origem animal. Uma série de estudos apresenta associações negativas entre o alto consumo de carne, especialmente bovina, suína e de cordeiro e o aumento de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cânceres, devido à grande concentração de gordura saturada nesses alimentos.

Sabe-se que a população brasileira possui um consumo muito acima do recomendado de alimentos de origem animal e de preparações industrializadas como linguiça, presunto e os demais embutidos. Por essa razão, é sugerido que o consumo desse grupo de alimentos não ultrapasse a média de quatro porções considerando as 14 principais refeições da semana (almoço e jantar). Deve-se dar preferência aos cortes magros e às preparações elaboradas com o acréscimo mínimo de gorduras.

Já o consumo de pescados deve ser abundante e variado. Diversos estudos clínicos demonstram que o consumo frequente e regular de peixes possui estreita relação com a manutenção dos níveis excelentes de HDL colesterol (“o bom colesterol”) e o aumento das taxas de fertilidade, devido às suas propriedades nutricionais.

O brasileiro possui uma grande variedade de peixes, tanto de água doce como de água salgada, à disposição. Durante a escolha, deve-se optar pelos pescados no lugar daqueles criados em cativeiro.



| Cortes magros de carne vermelha   | Outras proteínas de origem animal que devem ser priorizadas  | Peixes e frutos do mar com alto valor nutritivo  |
|---|--|--|
| <p><b>Patinho</b><br/> <b>Maminha</b><br/> <b>Músculo</b><br/> <b>Lagarto</b><br/> <b>Filé-mignon</b><br/> <b>Coxão duro</b><br/> <b>Coxão mole</b></p> | <p>Ovos<br/> Peito de frango<br/> Coxa e ou sobrecoxa sem pele<br/> Lombo suíno<br/> Bisteca suína</p> | <p>Atum<br/> Arenque<br/> Badejo<br/> Cação<br/> Cavalinha<br/> Dourado<br/> Linguado<br/> Meca<br/> Peixe-prego<br/> Pescada<br/> Salmão<br/> Sardinha<br/> Tainha<br/> Tilápia</p> |

Neste momento muitos devem estar pensando: “peixe é muito caro”. Realmente, o pescado é um alimento mais caro quando comparado com a carne bovina, suína ou de frango. Porém, neste momento de reflexão, deve-se considerar também que os gastos em tratamentos de doenças crônicas (não degenerativas), quase sempre associadas à má alimentação, são muito maiores, sem contar o valor incalculável de se manter saudável por mais tempo e não às custas de remédios caríssimos.

## ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA

A população da região mediterrânea era intensamente ativa na época em que iniciaram as pesquisas sobre o padrão, o que demonstra que os bons hábitos não estavam exclusivamente associados ao padrão alimentar.

Além disso, outros fatores relacionados ao estilo de vida, como o preparo cuidadoso das refeições, a prática de refeições entre família e amigos e a realização das pausas após as refeições, também conhecidas como “siestas”, promovem um alívio na tensão diária, favorecendo o bem-estar geral.







## ALIMENTOS QUE DEVEM SER PRIORIZADOS E EVITADOS

É provável que, após entender as razões pelas quais os alimentos contribuem com o aumento ou diminuição da capacidade fértil do ser humano, muitas mulheres e casais tenham interesse em abandonar velhos hábitos e começar a implantar algumas mudanças na alimentação e no estilo de vida. A maneira mais fácil e sustentável a longo prazo para alcançar esse objetivo é entender que serão necessárias algumas modificações no padrão alimentar atual.

Os alimentos priorizados são quase obrigatórios no padrão alimentar da região do Mar Mediterrâneo, e os menos consumidos não chegam a ser proibidos, apenas não estão presentes com a mesma frequência como no padrão ocidental. O consumo de gêneros industrializados deve ser fortemente evitado por aqueles que pretendem garantir ou melhorar o estado nutricional como um todo.

As principais modificações que sugerimos para aumentar suas chances de engravidar e de uma gestação saudável estão descritas e detalhadas a seguir:

- 1 Consumir regularmente alimentos naturais e frescos. Isso significa aumentar o consumo de legumes e verduras, preferencialmente orgânicos, para, no mínimo, quatro porções por dia.
- 2 Incluir, no mínimo, três porções de frutas frescas ao dia, sempre que possível, orgânicas, com o objetivo de reduzir a ingestão de pesticidas e agrotóxicos.
- 3 Substituir os carboidratos refinados por alimentos integrais, ou seja, trocar o arroz, o macarrão e o pão preparados com farinha branca pelos mesmos alimentos, porém preparados com cereais e farinhas integrais, como trigo, aveia, centeio e cevada.
- 4 Substituir as demais gorduras por gorduras de boa qualidade. Em outras palavras: realizar a troca de alimentos ricos em gordura animal, como carnes gordas, aves com pele, manteiga, creme de leite e manteiga por óleos de origem vegetal como azeite, óleos (de soja, algodão, canola, girassol ou linhaça), peixes e frutas oleaginosas.



5 Aumentar o consumo de proteínas de alto valor para o organismo, ou seja, incluir no mínimo duas vezes ao dia, o consumo de carnes magras, de preferência peixes, e preparadas com baixa adição de gorduras.

A tabela a seguir apresenta a relação de alimentos que devem ser priorizados e evitados em um processo de reeducação para aquisição de um novo hábito alimentar, com o intuito de contribuir com a saúde reprodutiva do casal que pretende engravidar.

Vale lembrar que nenhum alimento está proibido e, quando consumido com moderação, ou seja, esporadicamente e não na rotina, pode trazer até alguns benefícios, provenientes do prazer em comê-los.

| Alimentos recomendados   | Alimentos a serem evitados  |
|--|---|
| <p><b>Peixes ricos em ômega 3:</b> salmão, atum, meca, arenque, sardinha</p> <p><b>Frutos do mar:</b> camarão, marisco, ostra e vôngole</p> <p><b>Frutas frescas:</b> laranja, limão, tangerina, carambola, morango, abacaxi, ameixa, acerola, caju, mamão, maçã, entre outras</p>   | <p><b>Carnes vermelhas</b></p> <p><b>Aves e ovos não orgânicos</b></p> <p><b>Embutidos:</b> linguiça, salsicha, hambúrguer, presunto, peito de peru, mortadela, entre outros</p>  |
| Alimentos recomendados   | Alimentos a serem evitados  |
| <p><b>Verduras:</b> brócolis, rúcula, couve, agrião, espinafre, escarola, alface, entre outras</p> <p><b>Legumes:</b> cenoura, abóbora, chuchu, beterraba, abobrinha, berinjela, tomate e cebola.</p> <p><b>Cereais integrais:</b> arroz, aveia, linhaça, gergelim, centeio, cevada, trigo e massas à base de farinhas integrais</p> <p><b>Oleaginosas:</b> nozes, castanhas, amêndoas, pistache e avelãs.</p> <p><b>Óleos vegetais:</b> oliva, canola, girassol, algodão, milho, gergeli</p> <p><b>Leguminosas:</b> feijões, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas e soja em grãos.</p> | <p><b>Laticínios:</b> queijos amarelos, leites e iogurtes com alto teor de gordura</p> <p><b>Gorduras saturadas:</b> banhas, manteigas e gorduras provenientes de produtos animais</p> <p><b>Carboidratos refinados:</b> pães, biscoitos doces ou salgados, macarrão, massas e cereais preparados com farinha branca</p> <p>Doces industrializados, biscoitos recheados e produtos à base de açúcar refinado</p> <p>Alimentos industrializados, enlatados e processados congelados.</p> |







## PLANEJAMENTO ALIMENTAR

Talvez essa seja a questão mais importante na hora de adotar um novo padrão alimentar, afinal a organização e o planejamento serão fundamentais para a aplicação de tantas novidades na rotina alimentar do casal que pretende engravidar.

Para dar início a um planejamento alimentar eficaz e sustentável a longo prazo será necessário insistir, organizar-se e seguir alguns passos para o cumprimento das novas orientações. São 14 os passos, todas de fácil assimilação e rapidamente implantáveis ao longo das semanas.

Vale lembrar que grandes mudanças acontecem lentamente e para que elas se sedimentem e formem um novo hábito será necessário investir esforços diariamente. Sugerimos que esse processo de mudanças ocorra em um período mínimo de 3 meses. A partir do 4º. mês, essas mudanças certamente já estarão implantadas e a continuidade delas será feita de forma natural e não mais tão “planejada” quanto no começo.

Propomos um novo caminho, uma nova filosofia alimentar. O caminho atual nos está levando a um envelhecimento doente e uma longevidade que se dá as custas de tratamentos médicos, não as custas de saúde. Propomos, então, um novo caminho para promover saúde e prevenir doenças e este não poderia ser feito sem ajustes na alimentação.

A forma mais simples e correta de garantir a ingestão de todos os nutrientes importantes para a saúde fértil é definindo um cardápio de refeições semanais.

Caso seja necessária a ajuda de um profissional para que o cumprimento dessa etapa ocorra, não hesite em procurar. Porém é possível que, executando as etapas a seguir, você mesma consiga desenvolver o seu próprio planejamento semanal.

### PASSO NÚMERO 1

Tenha em mente quais grupos alimentares devem estar presentes em cada refeição, são eles:



## CAFÉ DA MANHÃ

Carboidratos complexos, ou seja, cereais e pães integrais + leite e ou derivados + sucos frescos e naturais ou frutas

## LANCHES INTERMEDIÁRIOS PEQUENAS REFEIÇÕES ENTRE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Frutas, oleaginosas/castanhas ou leite ou derivados (+ cereais integrais)

## ALMOÇO E JANTAR

Carboidrato integral + leguminosas + proteínas animais + verduras + legumes + fruta (cítrica, de preferência)

## PASSO NÚMERO 2

Elabore um cardápio que contemple todos os grupos alimentares necessários no dia.

A partir da definição dos grupos alimentares, é importante definir e listar os seus alimentos preferidos, separando-os por grupos alimentares.

A tabela modelo em anexo poderá ajudar na hora de criar a sua própria tabela, só não deixe de ter como base os alimentos constituintes do padrão mediterrâneo.

Segue um modelo a seguir:

### CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES INTERMEDIÁRIOS

| Grupos alimentares     | 2ª Feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado | Domingo |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|---------|
| Carboidratos           |          |          |          |          |          |        |         |
| Leite/derivados        |          |          |          |          |          |        |         |
| Frutas                 |          |          |          |          |          |        |         |
| Oleaginosas/ Castanhas |          |          |          |          |          |        |         |

### ALMOÇO E JANTAR

| Grupos alimentares | 2ª Feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado | Domingo |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|---------|
| Carboidratos       |          |          |          |          |          |        |         |
| Leguminosas        |          |          |          |          |          |        |         |
| Prot. animal       |          |          |          |          |          |        |         |
| Legumes            |          |          |          |          |          |        |         |
| Verduras           |          |          |          |          |          |        |         |
| Frutas             |          |          |          |          |          |        |         |

**Atenção:** Será necessária uma tabela para cada refeição do dia para garantir maior variedade alimentar. A mesma tabela existe para organização de medicamentos. Fuja destas!



### **PASSO NÚMERO 3**

Lembre-se de utilizar uma tabela de sazonalidade dos alimentos, dessa forma você poderá obter todos os alimentos disponíveis na natureza na época certa garantindo a menor ingestão de pesticidas e agrotóxicos presentes nos alimentos não orgânicos.

Ver tabela de safra em anexo.

### **PASSO NÚMERO 4**

Estabeleça os horários das suas refeições de acordo com a sua rotina e procure não ultrapassar o intervalo superiores a 4 horas entre uma refeição e outra. Essa medida previne que você chegue à próxima refeição faminto, auxilia a manter sua curva glicêmica estável e garante que todos os alimentos importantes serão ingeridos no dia.

### **PASSO NÚMERO 5**

A partir da programação dos cardápios semanais, defina um dia da semana para a compra dos alimentos. Além disso, de acordo com o cardápio realizado será possível desenvolver uma lista de compras baseada no planejamento da semana garantindo a aquisição somente dos itens necessários. Fazer compras pequenas é muito mais divertido (e menos desgastante) quando não se tem a necessidade de estocar alimentos para 1 mês.

### **PASSO NÚMERO 6**

Evite inserir alimentos com excesso de ingredientes na mesma preparação, como massas, molhos cremosos, estrogonofes, risotos e etc. Lembre-se: quanto maior o número de ingredientes na preparação maior será o valor calórico e gorduroso do alimento. Avalie como os alimentos são preparados, interprete! Muitas vezes a quantidade de gordura empregada no preparo é muito superior a necessidade e à sua recomendação diária.

Prefira preparações de baixa complexidade. Além de facilitar o planejamento, a escolha por alimentos simples e pouco preparados, essa medida facilita a execução e o cumprimento do cardápio. Seja criativo (a) na hora de escolher os temperos. Faça testes. Não tenha medo de errar. Cozinhar bem é também questão de treino. Pratique!

### **PASSO NÚMERO 7**

Evite sair desprevenida (o) de casa. Leve sempre com você seus lanches para as refeições intermediárias e caso isso não seja possível algumas vezes, busque alternativas para a compra dos alimentos definidos em seu planejamento. Hoje há muito mais opções do



que as indefectíveis barras de cereais. Muitos mercados, padarias e cafeterias já oferecem opções de frutas picadas, iogurtes com cereais e porções de castanhas para vender. Descubra o mundo de opções a sua volta e aproveite os novos tempos.

## **PASSO NÚMERO 8**

Evite ao máximo a compra e o consumo de alimentos ultra processados, como temperos prontos, enlatados, refinados e alimentos pré prontos. É possível desenvolver pratos deliciosos e temperados apenas com alimentos frescos, nutritivos e naturais. Não esqueça que os alimentos industrializados são bons somente para a indústria. Não para você. Avalie melhor aquilo que vai adentrar o seu corpo e lembre-se: a indústria de alimentos jamais teria como marketing a verdade dos alimentos processados. Jamais seriam explicitadas as características prejudiciais à saúde.

## **PASSO NÚMERO 9**

Elimine as frituras do seu cardápio e, se possível, da sua vida.

Alimentos preparados imersos em uma grande quantidade de óleo possuem alto teor gorduroso, baixo ou quase nenhum valor nutritivo e só contribuirão com o ganho de peso.

Fritar um alimento é uma forma fácil de torna-lo saboroso, porém, quase sempre, com o mesmo gosto. Observe!

Prefira as preparações grelhadas, assadas, cozidas ou refogadas.

## **PASSO NÚMERO 10**

Ao planejar o cardápio da semana, considere 14 refeições, entre almoço e jantar, e não deixe de inserir pescados, pelo menos, 4 vezes na semana. Como dito anteriormente, peixes são ricos em nutrientes e gorduras importantes para o bom funcionamento do sistema reprodutor masculino e feminino.

Ao selecionar as carnes da semana, considere pescados e frutos do mar, ovos, carne vermelha e magras (alcatra, patinho, lagarto, filé, coxão mole e duro), frango, de preferência preparado sem a pele, carne de porco magra, como lombo e bisteca.

Evite costelas, cupim, picanha e partes dos animais preparadas com grande quantidade de gordura aparente, pois ao aquecer esses alimentos, boa parte das gorduras presentes nas capas são derretidos e absorvidos pela parte magra da carne.

É esta a gordura que, quando consumida repetidamente (mesmo que só em churrascos aos finais de semana) acumula-se no organismo dando origem à esteatose hepática, gordura abdominal e placas de colesterol levando a aterosclerose e suas conseqüências, entre elas infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral.



## PASSO NÚMERO 11

Procure atingir o seguinte número porções no dia:

- 3 porções de frutas
- 4 porções de legumes e verduras
- 2 porções de proteínas animais
- 6 a 7 porções de carboidratos
- 1 a 2 porções de leguminosas
- 2 a 3 porções de leite ou um de seus derivados, de preferencia de baixo teor gorduroso

## PASSO NÚMERO 12

Valorize a apresentação dos pratos na hora de montar o cardápio. Procure considerar a harmonia das cores, a consistência dos alimentos e a decoração do prato. O alimento deve estar atraente e perfumado para ser desejado. Não esqueça: seja criativo (a)!

## PASSO NÚMERO 13

Se ainda não possui, procure adquirir o hábito de ingerir líquidos em abundância, de preferência água pura e sucos naturais. O consumo médio de 2 litros de líquidos mantém o organismo hidratado para manutenção das funções vitais e ainda contribui com a regularização do hábito intestinal.

Evite e, se possível, elimine a compra e o consumo de refrigerantes. Bebidas gaseificadas industrializadas possuem uma quantidade inimaginável de açúcar (algo em torno de 8 colheres de sopa de açúcar em uma lata de 350ml) e, literalmente, nenhum nutriente. Basta olhar os rótulos.

## PASSO NÚMERO 14

A alimentação é parte fundamental de um processo de reeducação alimentar, porém é fundamental para a saúde a prática regular de atividade física. Introduzir gradativamente alguma atividade prazerosa na sua rotina permitirá o controle do peso com mais facilidade e um bem estar físico e mental.







## COMENDO FORA DE CASA: TRABALHO, FESTAS E VIAGENS

Será perfeitamente possível manter seu processo de reeducação alimentar em situações atípicas, como jantares em família, festas de final de ano, aniversários, casamentos e etc, utilizando aquela dose extra de organização e planejamento adquirida no início do processo nessas ocasiões também.

Um dos maiores enganos cometidos por muitos de nós é deixar de fazer refeições no dia para comer tudo o que for possível nos eventos, porém para o organismo e para o processo de perda ou manutenção de peso isso é visto como algo negativo e não oferece vantagem alguma, pois o jejum prolongado manterá o indivíduo faminto e a necessidade de comer grandes quantidades será maior. Conseqüentemente, a ingestão calórica e de macro nutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas) será infinitamente maior que a necessidade diária levando ao consumo superior às suas recomendações.

A seleção dos alimentos nessa fase de fome intensa também é prejudicada e a pessoa passará a comer tudo (ou quase tudo) que lhe for oferecido e ou desejado.

Para prevenir esses pequenos enganos, serão abordadas dicas de comportamentais para prevenir os excessos e os enganos em situações como essas e como não colocar todo o esforço de uma ou mais semanas em risco.

### TRABALHO

É importante estar atento (a) ao número ideal de refeições no dia e procurar seguir o planejamento alimentar do dia realizado por você, sempre lembrando de cumprir a regra de comer a cada 3 horas e respeitando os grupos alimentares definidos no planejamento. Com essas recomendações em mente, o seguimento do cardápio dentro e fora de casa torna-se mais fácil e seguro.

Antes de sair de casa ou, de preferência, no dia anterior, separe os lanches do dia seguinte, deixando porcionadas (cortadas e armazenadas em pequenas porções) as



frutas, embalando as oleaginosas ou deixando a frente da geladeira o seu iogurte do dia seguinte.

Caso isso não seja possível, busque locais próximos ao trabalho que ofereçam essas opções para compra. Vale padaria, lanchonete, supermercados e hortifrúteis. A situação que deve ser fortemente evitada é pular refeições ou permanecer grandes intervalos sem se alimentar.

Na hora do almoço ou em jantares de reunião, é possível escolher locais que contemham buffet *self service* ou *à la carte* e manter a mesma programação alimentar sugerida no tópico anterior “Padrão alimentar ideal” inserindo ou escolhendo pratos que contemham 1 alimento de cada grupo. Quando o prato ou o local não apresentar todos os alimentos sugeridos no padrão ideal, não deixe de inseri-los na refeição seguinte, porém evite “completar” o prato com as preparações menos indicadas nesse livro, como frituras, embutidos e preparações mega elaboradas, por exemplo.

Se necessário for, aumente a porção de vegetais no prato e antecipe a refeição seguinte.

Na hora das sobremesas fique com as frutas, preferencialmente, as cítricas por possuírem alto teor de vitamina C e contribuírem com a absorção de nutrientes importantes nessas refeições.

Se o local não oferecer frutas como sobremesa, prefira um suco também de frutas cítricas ou aproveite para exercitar sua força de vontade e recusar os doces. Lembre-se que sobremesas geralmente são a base de leite, ovos, manteiga, farinha e açúcar branca e só contribuirão com o aumento da taxa de glicose da refeição e, conseqüentemente, com o aumento do valor calórico total da refeição.

Após lembrar de todo esforço empregado na busca por um padrão alimentar novo e mais saudável, você se sentirá vitorioso (a) por resistir ao docinho, aparentemente inofensivo.

## FESTAS

Evite o jejum habitual pré festa. Faça um pequeno lanche antes de sair de casa, aquele planejado em seu cardápio habitual. Inclua nele alimentos integrais, frutas e ou derivados de leite por possuírem maior tempo de digestão. Dessa forma, você evita chegar faminto ao local do evento e estará mais preocupado em reencontrar amigos, divertir-se e bater papo desviando a atenção das entradas, pelo menos.

Os alimentos servidos em festas geralmente são preparados com carboidratos simples, ou seja, com farinha de trigo refinada, não conferindo saciedade alguma enquanto comemos. Essa saciedade possivelmente ocorrerá após a ingestão de inúmeras porções. Lembre-se que após as entradas, ainda virão os pratos principais do almoço ou do jantar e as sobremesas.

Muitas preparações oferecidas nesses eventos são fritas ou a base de massas folhadas, o que torna a preparação extremamente gordurosa e calórica, independente do recheio. Ademais, ao avaliar o recheio, algumas entradas deveriam ser evitadas. Recheios a base de frios ou embutidos devem ser consumidos com moderação ou até recusados.



Ao servir-se no buffet ou escolher o prato disponível, verifique a semelhança com seu planejamento e opte por pratos com o menor número de ingredientes possível ou com a menor concentração de molhos gordurosos e queijos.

A grande maioria dos eventos tem como padrão a oferta de entradas, saladas, pratos frios, quentes e sobremesas, portanto, nada de arrumar desculpa e se permitir “só hoje”. Um processo só pode ser considerado contínuo e satisfatório com o mínimo de “escapadas” possível e, nesses casos, o seguimento do plano alimentar é perfeitamente possível não havendo a necessidade de se permitir durante todo o evento. Deixe para se permitir, por exemplo, no momento da sobremesa, quando possivelmente você já estará mais que saciado (a).

Na hora dos doces, estando ou não satisfeito satisfeito (a), selecione 2 ou 3 doces e mantenha procure seguir a 18ª. e última regra:

“Um, às vezes, é pouco, dois são bons e 3 são demais!”

## VIAGENS

Quando viajamos para dentro ou fora do nosso país, falar em manter o seguimento da dieta pode ser ainda mais difícil, dessa forma, torna-se cada vez mais importante planejar com antecedência algumas refeições da viagem.

Descobrir as frutas regionais dos locais é uma ótima forma de conhecer melhor a cidade de destino. Supermercados, lanchonetes e cafeterias locais possuem inúmeras opções regionais. Basta adquirir interesse por esse assunto e você descobrirá um mundo novo de cores e sabores provenientes das frutas de diversos locais do mundo.

Evite locais turísticos. Eles, geralmente, oferecem opções facilmente aceita pelos turistas e basicamente com as mesmas características do padrão accidental.

Durante os voos, passeios longos de carro ou trem, é imprescindível levar consigo água, biscoitos integrais – doces ou salgados-, barras de cereais, sucos, de preferencia sem adição de açúcar, frutas frescas ou secas e sementes de oleaginosas. Dessa forma, você prevenirá o indesejável jejum prolongado (superior a 6 horas) e os episódios de fome intensa que só prejudicarão a sua próxima refeição.

Na hora de fazer seu café da manhã, almoço ou jantar vale a mesma regra de lembrar quais alimentos pertencem a cada refeição. Verifique as opções disponíveis nos locais selecionados e, sempre que possível, avalie o cardápio antes de definir o local para aproximar suas escolhas ao máximo do seu planejamento. Hoje em dia, podemos fazer essas consultas rapidamente até do próprio celular.







## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Willet W C, Sacks F, Trichopoulou A, et al. Mediterranean Diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr* 1995; 61: 1402S-6S
- Ferro-Luzzi A, Branca F. Mediterranean Diet, Italian-style: prototype of a healthy diet. *Am J Clin Nutr* 1995; 61: 1338S-45S
- Trichopoulou A, Costacou T, Barnia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population. *N Eng J Med* 2003; 348 (26): 2599-2608
- Sofi F, Cesari F, Abbate R, et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ* 2008; 337: a1344
- Sofi, Francesco. The Mediterranean diet revisited: evidence of its effectiveness grows. *Current Opinion in Cardiology* 2009; 24: 442-446
- Trichopoulou, Antonia. Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: a review. *Public Health Nutrition* 2004; 7(7): 943-947
- Trichopoulou A, Orfanos P, Norat T, et al. Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. *BMJ* 2005; 10
- Tognon G, Rothenberg E, Eiben G, et al. Does the Mediterranean diet predict longevity in the elderly? A Swedish perspective. *Age (Dordr)*. 2011; 33(3): 439-450
- Romanguera D, Norat T, Vergnaud A-C, et al. Mediterranean dietary patterns and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA project. *Am J Clin Nutr* 2010; 92: 912-21
- Pitsavos C, Panagiotakos D B, Tzima N, et al. Adherence to the Mediterranean diet is associated with total antioxidant capacity in healthy adults: the ATTICA study. *Am J Clin Nutr* 2005; 82:694-9
- Chavarro J E, Rich-Edwards J W, Rosner B A, Willet WC. Use of multivitamins, intake of B vitamins and risk of ovulatory infertility. *Fertil Steril*. 2008; 89(3): 668-676
- Chavarro J E, Rich-Edwards J W, Rosner B A, Willet WC. Dietary fatty acid intakes and the risk of ovulatory infertility. *Am J Clin Nutr* 2007; 85: 231-7



- Hally, Susan S. Nutrition in reproductive health. *Journal of Nurse-Midwifery* 1998; 43(6): 459-470
- Vujkovic M, Vries J H, Lindemans J, et al. The preconception Mediterranean dietary pattern in couples undergoing in vitro fertilization/intracytoplasmic sperm injection treatment increases the chance of pregnancy. *Fertil Steril* 2010, 94(6): 2096-2101
- Gardiner P M, Nelson L, Shellhaas C S, et al. The clinical content of preconception care: nutrition and dietary supplements. *American Journal of Obstetrics – Gynecology* 2008; 10: S345-356
- Twigt JM, Bolhuis MEC, Steegers EAP, et al. The preconception diet is associated with the chance of ongoing pregnancy in women undergoing IVF/ICSI treatment. *Human Reproduction* 2012, 0(0): 1-6
- Moos M-K, Dunlop A L, Jack B W, et al. Healthier women, healthier reproductive outcomes: recommendations for the routine care of all women of reproductive age. *American Journal of Obstetrics – Gynecology* 2008; 10: S280-289
- Northstone K, Emmett P, Rogers I. Dietary patterns in pregnancy and associations with socio-demographic and lifestyle factors. *Eur J Clin Nutr* 2008; 62(4): 471-479
- Nicola, Alessandro. *Portal Mediterrâneo: o azeite nas culinárias espanhola e marroquina*. LMA Editora e Distribuidora Ltda, São Paulo, 2011. 1º edição
- Parker, Steve. *The Advanced Mediterranean Diet: lose weight, feel better, live longer*. pxHealth, 2nd edition. 2012
- Lucchese F, Machado J A P. *Dieta mediterrânea: com sabor brasileiro*. L&PM, 7 ed., 2010.
- Groll, Jeremy and Lorie. *Fertility Foods*. Fireside, 2006
- Shannon, Marilyn M. *Fertility, Cycles and Nutrition: Can what you eat affect your menstrual cycles and your fertility?* The Couple to Couple League, 3rd ed, 2001
- Chavarro J E, Willet W C. *The fertility diet: groundbreaking research reveals natural ways to boost ovulation and improve your chances of getting pregnant*. McGraw-Hill 2007
- Reiss, Fern. *The Infertility Diet: Get pregnant and prevent miscarriage*. Peanut Butter and Jelly Press, 2004 Edition





## **REPRODUÇÃO HUMANA**

Pesquisa da fertilidade da mulher; Coito Programado; Inseminação Artificial (IIU); Fertilização in Vitro (FIV); ICSI; Super ICSI ou ICSI Magnificado; Pesquisa de fatores de falhas de implantação; Pesquisa de causas de abortos de repetição; Tratamento com óvulos ou embriões doados; Congelamento de óvulos; Banco de sêmen (Nacional e internacional).

## **PROGRAMA DE DOAÇÃO DE ÓVULOS**

Seleção de doadoras com diferentes etnias; Pesquisa de doenças genéticas das doadoras; Pesquisa da ancestralidade da doadora.

## **INFERTILIDADE MASCULINA**

Pesquisa da fertilidade do homem; Espermograma detalhado e Magnificado; Ultrassom de bolsa escrotal; Fragmentação do DNA do sêmen; Pesquisa HPV no sêmen; Cirurgias de varicocele; PESA, TESA; Banco de sêmen (Nacional e internacional).

## **BIÓPSIA EMBRIONÁRIA**

Diagnóstico Genético Pré-Implantacional; PGS (doenças cromossômicas) e PGD (doenças genéticas); Testes genéticos.

## **PRESERVAÇÃO DA FERTILIDADE**

Congelamento de óvulos; Preservação da fertilidade em pacientes que precisam adiar a maternidade (SOCIAL); Preservação da fertilidade em pacientes oncológicas; Congelamento de fragmentos de ovário.

## **CIRURGIA ENDOSCÓPICA**

Videolaparoscopia e Videohisteroscopia; Diagnóstica e Cirúrgica.

## **TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE**

Endometriose superficial; Endometriose profunda; Endometriose ovariana; Endometriose intestinal; Cirurgia Robótica; Adenomiose.

## **GINECOLOGIA**

Ginecologia Geral; Menopausa; Envelhecimento saudável.

## **OBSTETRÍCIA E ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL**

Gravidez de alto risco; NIPT (Teste Genético Pré-Natal Não Invasivo); Medicina Fetal; Translucência Nucal; Ultrassom Morfológico; Ultrassom 3D/4D; Avaliação do Bem-Estar Fetal; Cardiotocografia Fetal; Perfil Biofísico Fetal; Doppler Colorido; Sexagem fetal.

R. Abílio Soares, 1.125 Paraíso - CEP 04005-000 - Paraíso - São Paulo, SP  
Tel. 55 11 3885-4333 / Tel. 55 11 3884-3218

[www.ipgo.com.br](http://www.ipgo.com.br) [saude@ipgo.com.br](mailto:saude@ipgo.com.br)

RT. Dr. Arnaldo S. Cambiaghi CRMSP 33.692

