

## Estamos a ficar menos férteis?

Estamos a ficar menos férteis? Actualmente 15 a 20% da população mundial tem problemas de infertilidade. Segundo a Sociedade Portuguesa de Medicina de Reprodução aparecem cerca de dez mil novos casos por ano. As mudanças sociais contribuem para estes números: hoje, os casais têm acesso a planeamento familiar, as mulheres planeiam ter filhos mais tarde, o que compromete o pico de fertilidade. Os especialistas defendem que não temos hoje o mesmo potencial de fertilidade que os nossos avós. Um casal perfeitamente fértil, que tenha relações durante a ovulação, tem apenas 20% de hipótese de engravidar. Nada garante que o óvulo e espermatozóide de encontrem. E, até mesmo quando se encontram, muitas gravidezes não vão avante. A vida sexual de um casal infértil sofre imenso. Segundo especialistas, o casal que tenta conceber deveria ter sexo a cada dois ou três dias, mas atenção, nada de planear ativamente; exaustivo o momento. Nada melhor para conseguir uma gravidez do que relaxar e não pensar muito no assunto. A ansiedade é inimiga da gravidez! Em Portugal nascem todos os anos 700 a 900 crianças gravemente procriadas medicamente assistida (PMA). O tratamento de fertilidade é contemplado pelo Serviço Nacional de Saúde e Clinicas Privadas, e a lista de espera chega aos 2 anos, segundo a Associação Portuguesa de Fertilidade. Cada vez mais se ouve falar em medidas de preservação da fertilidade. Aqui ficam conselhos essenciais: -Deixe de fumar! Os cigarros comprometem os tecidos e a vascularização dos ovários. O estresse tanto que uma mulher de 25 anos que fume 20 cigarros por dia vê a sua fertilidade comprometida em 10 anos: aos 25 ela terá as mesmas hipóteses de engravidar que uma mulher de 35. -Mantenha um bom índice de massa corporal -Beba com moderação -Afaste-se dos poluentes -Tente praticar acupuntura ou ioga a fim de baixar os níveis de stress O que mais afecta a fertilidade? -Síndrome dos ovários poliquísticos: SdO desequilíbrios hormonais que afectam as ovulações. Acne, aumento de peso, menstruações irregulares são sintomas que a devem levar a um ginecologista. -Endometriose- Associado a menstruações dolorosas, pode causar alterações das trompas e interferir com a qualidade dos óvulos.

## Sobre o Autor

Pipa, administradora do site [www.gatosecompanhia.com](http://www.gatosecompanhia.com)

Source: <http://www.artigopt.com>