

## Preparando-se para a gestação

31-Mai-2009

Devido a um artigo científico publicado numa revista de pediatria, nas semanas passadas a mídia falou bastante a respeito do risco de má formação de bebês de mães vegetarianas decorrente da deficiência de vitamina B12. Tal fato é relevante e merece atenção.

### A fecundação

Após a menstruação o útero é preparado para receber o óvulo fecundado. Diversas alterações hormonais ocorrem no organismo da mulher e, cerca de 14 dias antes da menstruação, ocorre a ovulação.

Após a liberação do óvulo pelo ovário, ele tem 12 horas para ser fecundado. Caso isso não aconteça, a gestação não ocorrerá. O óvulo liberado pelo ovário percorrerá a trompa e chegará no útero, onde poderá se fixar quando fecundado pelo espermatozóide.

O espermatozóide, dentro do corpo da mulher consegue se manter viável por até 72 horas. Isso facilita a fecundação, pois a partir do momento que o óvulo é liberado do ovário, já pode haver espermatozoides prontos para a fecundação, provenientes de relações sexuais anteriores ao dia da ovulação. A maior chance de engravidar ocorre quando há relação sexual no dia anterior à ovulação.

Não havendo a fecundação, o útero que estava pronto para receber o óvulo fecundado (cheio de sangue no interior), ao &ldquo;perceber&rdquo; que isso não ocorreu, sofre modificações, soltando toda essa preparação. O seu interior &ldquo;se solta&rdquo; ocorrendo assim uma perda de sangue significativa &ndash; é a menstruação.

Curiosidade: no momento da implantação do óvulo fecundado no útero, pode ocorrer um pequeno sangramento, que pode ser confundido com a menstruação. Esse sangramento tende a ser bem pequeno, mas mesmo assim, algumas mulheres, especialmente as que têm ciclos irregulares, podem se confundir e pensar que a menstruação ocorreu.

Como saber se a ovulação está ocorrendo?

O organismo da mulher pode demonstrar isso de algumas formas.

Na região da vulva e vagina pode surgir uma secreção mais esbranquiçada e viscosa nesses dias. Muitas mulheres conseguem percebê-la principalmente pela manhã ou no decorrer do dia durante a sua higienização pessoal.

Outra forma de avaliar é por meio da medida da temperatura corporal. Quando a mulher mede a sua temperatura diariamente (com um termômetro comum na axila), pode perceber, no dia da ovulação, um aumento de 0,3 a 0,5 oC, que assim permanece por 11 a 14 dias. Essa avaliação está sujeita a erros, pois em cerca de 20% dos ciclos não ocorre essa alteração.

O que acontece após a fecundação.

Logo após a fecundação ocorre uma divisão celular muito rápida. O bebê começa a se desenvolver.

Esse ponto é crítico quando ocorre a falta de alguns nutrientes, mas em especial o ácido fólico (Vitamina B9) e a vitamina B12, pois ambas são essenciais para que as células possam multiplicar o seu código genético (DNA) e formar novas células.

A deficiência de uma dessas vitaminas, ou de ambas, aumenta muito o risco de má formação fetal, em especial os defeitos no tubo neural.

O tubo neural do embrião, quando não se fecha adequadamente resulta na não formação do cérebro (ocasionando a morte em poucos dias) ou na espinha bífida, que provoca paralisia da parte inferior do corpo além da perda do controle dos intestinos e bexiga. Isso é irreversível!

Nos Estados Unidos da América, para cada 1000 bebês nascidos, um apresenta defeito no tubo neural.

Mulheres com baixos níveis de B12 têm 2,5 a 3 vezes mais chances de ter bebês com defeitos no tubo neural. Já as mulheres com deficiência de B12 têm 5 vezes mais chance de ter o problema.

## O pré-natal

Todas as mulheres devem fazer uma avaliação com o seu ginecologista/obstetra antes de engravidar. Essa avaliação, dentre muitas observações, verificará possíveis problemas que podem trazer complicações para a gestação e para a formação do bebê. Um exemplo típico, é o rastreamento de algumas infecções virais, como a rubéola, toxoplasmose, que podem causar malformações irreversíveis ao bebê em formação, como surdez e cegueira.

O ácido fólico é prescrito de forma rotineira para muitas mulheres que querem engravidar. Por quê?

Estudos no passado verificaram que a população onívora apresenta elevados índices de deficiência dessa vitamina e isso, quando presente, coloca em risco a formação do bebê.

Dessa forma, a grande maioria das mulheres que pretendem engravidar recebem do seu médico a orientação de uso de suplemento de ácido fólico (vitamina B9).

De onde provêm essas vitaminas?

O ácido fólico (vitamina B9) é proveniente do reino vegetal (apesar de poder ser encontrado no fígado de animais). Essa vitamina se perde com o aquecimento, portanto, frutas e verduras cruas são as suas principais fontes.

A vitamina B12, já bastante conhecida pelos vegetarianos, está presente nas carnes (fonte mais rica e de mais fácil absorção), leite, queijos e ovos (pior fonte, pois apenas 9% é absorvida).

Em consultório doso essas vitaminas de todos os pacientes que atendo e, até hoje, nunca encontrei um único vegetariano com deficiência de vitamina B9 (muitos inclusive apresentam níveis acima do padrão superior de normalidade), mas tenho inúmeras dosagens apontando deficiência de B12.

Onívoros e vegetarianos: qual é a diferença?

A diferença é marcante!

Os onívoros costumam apresentar um nível sanguíneo (decorrente da ingestão) mais elevado de vitamina B12 e mais baixo de ácido fólico (vitamina B9).

Os vegetarianos apresentam justamente o contrário: um nível sanguíneo mais elevado de vitamina B9 e mais baixo de B12.

Isso significa que as mulheres onívoras têm um risco maior de má formação fetal por deficiência de vitamina B9, enquanto as vegetarianas têm por falta de B12.

O movimento mundial

Como medida de saúde coletiva, há incentivo ao uso de vitamina B9 para todas as mulheres que querem engravidar. Vale lembrar que o olhar global tende a ser para a massa da população, ou seja: onívoros.

Não é à toa que além desse incentivo de suplementação para a gestação, as farinhas são enriquecidas com ácido fólico.

O alarme sobre a deficiência de B12 ocasionando a má formação fetal em bebês de mães vegetarianas, especialmente veganas é um fato a ser considerado e mais um motivo que damos ênfase à suplementação em vegetarianos, especialmente na gestação e pré-concepção.

Como a população vegetariana está aumentando, é bastante coerente que as medidas de saúde coletiva sejam voltadas para atender os potenciais riscos dessa população, especialmente com relação à deficiência de B12 (ponto mais importante da dieta vegetariana).

Condenar a dieta vegetariana para gestantes é um erro

Alguns cientistas, frente ao maior risco de deficiência de B12 em vegetarianas, condenam a sua adoção na gestação.

Esse raciocínio é limitado!

Se fossemos adotar esse mesmo pensamento ao descobirmos que as onívoras têm esse mesmo risco, mas com relação à deficiência de B9, ninguém incentivaria a dieta onívora para gestantes.

O foco a ser trabalhado, assim como foi feito com as onívoras, é incentivar os profissionais de saúde a prescreverem o uso de B12 para vegetarianos e incentivar medidas públicas visando a adição de B12 em gêneros alimentícios.

Suplemento de B9 e B12 para gestantes vegetarianas. Quando?

De forma geral, eu poderia sugerir: de B12 sempre; de ácido fólico às vezes.

Quando temos os exames laboratoriais dosando essas vitaminas, pode não ser necessário fazer nenhum tipo de

suplementação, desde que os níveis estejam normais ou elevados.

Se a mulher é vegetariana, muito provavelmente não precisaria fazer uso de suplementação de ácido fólico, mas seria prudente fazer de B12. Não havendo exames dosando essas vitaminas, o mais prudente seria suplementar ambas.

Havendo deficiência de B12 e principalmente quando é necessário corrigi-la rapidamente, dependendo dos níveis sanguíneos de ácido fólico, pode ser necessário suplementá-lo junto, pois o metabolismo de B12 solicita o ácido fólico e ele será consumido. Essa avaliação deve ser feita pelo seu médico, sempre avaliando os exames laboratoriais desses nutrientes, assim como os níveis de ferro no organismo.

Não dê mole para a B12!

A deficiência é muito freqüente em vegetarianos e os efeitos na gestação, especialmente no seu início, são graves e irreversíveis!

Mantenha sempre a sua B12 acima de 490 pg/mL.