

Estilo de vida antes de ser pai

A dieta e estilo de vida do futuro pai são essenciais no momento de ter o futuro bebê. Saiba os cuidados que tem que ter antes de ser pai ou mãe. Sabia que...? A dieta e estilo de vida do pai pode ter um papel fundamental na concepção do seu futuro bebê. Quando se fala de comer bem para uma gravidez saudável, as mães costumam receber toda a atenção. Mas há cada vez mais dados que apontam que o estilo de vida e peso do futuro pai também pode ser um fator determinante para a fertilidade. A dieta antes de ser pai é mais provável que homens com excesso de peso tenham uma contagem de esperma baixa do que homens com um peso saudável. Novas pesquisas indicam também que perder peso pode ter um efeito positivo na produção de esperma. A qualidade da dieta do pai também importa. Dantes pensávamos que certos nutrientes, como o ácido fólico, são importantes para as mães. No entanto, os investigadores descobriram que os homens também podem precisar de vitaminas e minerais para ajudar à concepção. Uma alimentação rica em frutos e vegetais, que fornecem fibra, vitaminas e anti-oxidantes pode ser benéfica tanto para a fertilidade da mãe como do pai, afirma Dr. Robert DiGregorio, D.O., Diretor de Assuntos Regulatórios Globais da Nestlé Nutrition. Comer para estar pronto antes de ser pai. Claro, que não cai tudo sobre o futuro pai. O que come e quanto pesa pode também influenciar as suas hipóteses de ficar grávida. As pesquisas indicam que as futuras mães podem influenciar a sua fertilidade mantendo um peso saudável e tendo cuidado com a sua alimentação. Comer alimentos ricos em proteína vegetal como feijões, e gorduras saudáveis, como o azeite, também pode ter o seu papel. Escolher hidratos de carbono complexos em vez de alimentos refinados ou com elevado teor de açúcar, pode ajudar a manter níveis estáveis de açúcar no sangue, o que também pode ser um fator para a sua fertilidade. Outro estudo sugere que as mulheres que tomam multivitaminas com ácido fólico pelo menos três vezes por semana são menos propensas a ter ovulações irregulares, o que será importante quando se quer engravidar, explica Dr. DiGregorio. Fazer uma dieta rica em nutrientes também pode ajudar a garantir que, quando engravida, o seu bebê em desenvolvimento tem todos os nutrientes de que precisa para crescer saudável, ainda antes de saber que está grávida. Quando está a pensar começar uma família, garantir que ambos os futuros progenitores têm uma dieta e peso saudáveis é um excelente ponto de partida, aconselha o Dr. DiGregorio.