

O estresse é causa de muitas doenças. No caso das mulheres, muitas disfunções do aparelho reprodutor são resultantes de altos níveis de ansiedade. O ginecologista Mauricio Simões Abrão afirma que nesse caso o estresse se relaciona com o perfil das doenças de duas formas mais significativas. A primeira, alterando o funcionamento hormonal. "Em cada pico de estresse, há um pico de adrenalina e, conseqüentemente um estímulo hormonal inadequado. Este estímulo pode gerar alterações menstruais, alterações na ovulação ou até sangramentos genitais", explica. A segunda é a queda na imunidade. "O sistema imunológico está por trás de várias doenças no ser humano, o que ocorre muito em ginecologia", diz.

Um estudo feito pela Universidade de Oxford, no Reino Unido, constatou que viver sob tensão constante acaba interferindo na fertilidade.

Os pesquisadores acompanharam 274 casais que estavam tentando engravidar há seis meses e descobriram que as mulheres tinham menos probabilidade de gerar filhos quando apresentavam níveis elevados de uma enzima relacionada ao estresse.

Os casais, acompanhados durante um ano, seguiram os ciclos mensais utilizando kits de fertilidade em casa. No sexto dia do ciclo de cada mês as mulheres forneciam amostras de saliva que eram testadas para os hormônios do estresse, o alfa-amilase e o cortisol.

Os níveis de cortisol aparentemente não influenciaram a capacidade de concepção. Mas aquelas com níveis mais altos de alfa-amilase tiveram cerca de 12% menos de probabilidade de engravidar.

Acorde mais cedo e relaxe

Conhecida como a enzima que ajuda o organismo a digerir o amido, a alfa-amilase também foi descoberta como sendo um indicador de estresse, pois é secretada quando o sistema nervoso produz compostos conhecidos como catecolaminas, em resposta à luta ou fuga, reações típicas do estresse.

"Há evidências que as catecolaminas liberadas em resposta ao estresse reduzem o fluxo sanguíneo e retarda a passagem do óvulo fertilizado no útero. Isso pode significar que o óvulo não chega a tempo para ser fecundado", diz Germano Buck Louis, um dos autores do estudo.

Ainda segundo a pesquisa, os resultados apresentados suportam a ideia de que tomar medidas para reduzir o estresse no trabalho ou em casa podem ajudar mulheres em idade fértil a alcançar a gravidez desejada. Relaxar certamente não vai causar nenhum tipo de dano aos casais que estão tentando conceber. Reduzir o estresse pode ser difícil, mas a meditação, ioga ou outras técnicas de relaxamento podem ajudar.

Fonte: <http://www.correiodoestado.com.br>

[Voltar](#)