

# Fumar prejudica a fertilidade tanto de homens como de mulheres

[metropoles.com/saude/fumar-prejudica-a-fertilidade](https://metropoles.com/saude/fumar-prejudica-a-fertilidade)

Agência Einstein

Google News - Metrôpoles

Unsplash/Reprodução



Que o cigarro provoca uma enorme lista de malefícios ao organismo não é novidade para ninguém. O que muita gente não imagina é que as mais de 4 mil substâncias tóxicas podem prejudicar também os planos de ter um filho biológico. Alguns estudos mostram que os danos para a fertilidade podem atingir tanto homens como mulheres.

Um dos mais recentes foi publicado em agosto no periódico *Journal of Clinical Medicine*. Conduzido por pesquisadores da Itália, o trabalho mostrou que metais pesados, como o cádmio e o chumbo, encontrados no cigarro convencional, se acumulam nos testículos e prejudicam o funcionamento dessas glândulas, podendo levar à infertilidade.

Já uma revisão divulgada em setembro no jornal científico *Journal of Applied Toxicology* demonstrou que a nicotina pode comprometer as funções ovarianas, prejudicando a capacidade reprodutiva feminina.

Mas os efeitos danosos do fumo vão muito além desses. “Pesquisas já revelaram que ao menos 100 substâncias presentes no cigarro possuem ação direta e conhecida sobre a saúde reprodutiva e podem comprometer a fertilidade masculina e feminina”, relata o

ginecologista e especialista em reprodução assistida João Antonio Dias Junior, do Grupo de Pesquisa em Saúde da Mulher do Hospital Israelita Albert Einstein.

Segundo o médico, os efeitos vão desde a diminuição da quantidade e qualidade dos gametas até interferências hormonais que regulam todos os processos reprodutivos. Em homens e mulheres fumantes, o risco de não conseguir engravidar é duas vezes maior do que entre aqueles que não fumam, conforme aponta a Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva.

### **Substâncias que prejudicam a fertilidade**

---

Alguns elementos presentes no cigarro são especialmente nocivos. A nicotina, por exemplo, tem efeito vasoconstritor, diminuindo o fluxo sanguíneo para os órgãos reprodutivos. “Nas mulheres, isso pode dificultar a ovulação e causar a perda precoce dos óvulos, diminuindo a reserva ovariana, o que leva à antecipação da menopausa. Também pode atrapalhar a receptividade do endométrio, reduzindo as chances da implantação do embrião”, afirma Dias Junior.

A nicotina contribui ainda para piorar o funcionamento das tubas uterinas, o que compromete o encontro entre óvulos e espermatozoides, além de prejudicar a migração do embrião para dentro do útero. Isso ainda eleva o risco de uma gravidez ectópica, que é quando o embrião se implanta fora do útero.

Nos homens, a substância afeta a produção e a mobilidade dos espermatozoides, reduzindo a quantidade de gametas saudáveis. Ela ainda está associada ao aumento do estresse oxidativo nos testículos, o que pode resultar em danos ao DNA dos gametas masculinos.

Já o alcatrão, que é um resíduo do fumo do cigarro e que tem várias substâncias químicas, pode danificar o DNA dos óvulos e dos espermatozoides, comprometendo a qualidade dos embriões formados, o que diminui as chances de gravidez e aumenta o risco de aborto espontâneo.

Além disso, a exposição prolongada tende a elevar a produção de radicais livres, levando a um ambiente inflamatório — nos homens, pode piorar a morfologia dos espermatozoides e, nas mulheres, o ambiente do endométrio, o que dificulta o processo de implantação do embrião.

O monóxido de carbono, por sua vez, reduz a capacidade do sangue de transportar oxigênio. Isso pode prejudicar a oxigenação dos tecidos ovarianos e endometriais, além de diminuir a reserva ovariana e impactar na receptividade do endométrio à implantação do embrião. Nos homens, a substância pode afetar a produção de espermatozoides.

O formaldeído, conhecido também como formol, pode contribuir para um ambiente inflamatório nos órgãos reprodutivos, o que potencialmente afeta a função do endométrio e pode ainda causar danos ao DNA, incluindo os óvulos e os espermatozoides.

“Por todas essas razões, fica claro porque quem fuma tem tanto risco de ficar infértil”, observa o ginecologista e obstetra especialista em reprodução humana Rodrigo Rosa, membro da Associação Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA) e da Sociedade Brasileira de Reprodução Humana (SBRH). “Estudos já apontaram que as mulheres que fumam 10 cigarros por dia têm a fertilidade reduzida em 25% e, no caso daquelas que fumam uma quantidade ainda maior, esse índice aumenta para 43%.”

### **Fumar atrapalha até FIV**

---

Os efeitos do tabagismo impactam negativamente, inclusive, quem se submete a uma fertilização in vitro (FIV). “Em mulheres, observamos um menor número de óvulos e pior qualidade dos gametas, além da diminuição do embrião transferido para o interior do útero para acontecer a implantação”, conta Dias Júnior. Além disso, o hábito de fumar pode exigir doses mais altas de medicamentos para estimulação ovariana. Todos esses fatores comprometem o sucesso do tratamento e aumentam seus custos.

“Trabalhos científicos já demonstraram que mulheres fumantes necessitam de duas vezes mais tentativas de fertilização in vitro do que as não fumantes”, conta Rosa. As tabagistas têm taxas de gravidez 30% menores em comparação com as mulheres que passam pelo mesmo procedimento e não têm esse hábito, de acordo com a Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva.

A única forma de evitar que o cigarro prejudique a fertilidade é parar totalmente de fumar, o mais rápido possível. Os especialistas ouvidos pela Agência Einstein afirmam que, em cerca de três meses, os danos começam a ser revertidos. “Por isso, o ideal é que o indivíduo do casal que fuma abandone o cigarro pelo menos 90 dias antes de iniciar as tentativas”, orienta Rosa.

Alguns danos, porém, podem levar mais tempo para retroceder ou mesmo durar para sempre. “Os prejuízos à qualidade dos gametas podem demorar seis meses e os efeitos sobre a reserva ovariana são irreversíveis”, afirma o médico do Einstein.

*Fonte: Agência Einstein*