

# Mudança em estilo de vida pode prevenir aborto natural, diz pesquisa



Mais de um quarto dos **abortos espontâneos** ocorridos pela primeira vez poderia ser prevenido por uma combinação de **mudanças no estilo de vida**, sugere uma pesquisa realizada na Dinamarca.

Os cientistas da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, constataram que mulheres a partir de 30 anos que consumiam **álcool** com frequência e trabalhavam à noite durante a gravidez tinham maiores chances de sofrer abortos espontâneos.

O estudo, que analisou 91.247 mulheres, disse ainda que levantar mais de 20 kg por dia durante a gestação e estar abaixo ou acima do peso ideal também aumenta o risco de aborto espontâneo.

O aborto espontâneo atinge milhares de mulheres ao redor do mundo. No Brasil, estima-se que uma a cada dez grávidas perca o bebê nos primeiros meses de gravidez.

## **PREVENÇÃO**

Os pesquisadores concluíram que somente uma redução dos fatores de risco poderia **prevenir** os abortos espontâneos. O estudo foi publicado na revista científica *International Journal of Obstetrics and Gynaecology*.

"A principal mensagem de nossa pesquisa é que os abortos naturais podem ser prevenidos", diz Anne-Marie Nybo Andersen, pesquisadora-sênior da Universidade de Copenhague.

Segundo ela, a pesquisa mostra a relativa importância do estilo de vida na incidência de aborto natural, em detrimento de fatores específicos, como a ingestão de determinados medicamentos.

Andersen afirma que, como as descobertas vieram da análise de uma população, elas podem ser aproveitadas por grupos diversos - desde casais a pessoas responsáveis por políticas de maternidade, regulações trabalhistas e apoio a gravidez precoce.

"Todo mundo, jovens homens e mulheres, assim como aqueles que têm responsabilidades políticas, devem ter em mente que a gravidez acima dos 30 anos implica um risco elevado de aborto natural", acrescenta.

## **RECOMENDAÇÃO MÉDICA**

O estudo analisou gravidezes ocorridas na Dinamarca entre 1996 e 2002. Os pesquisadores constataram que 3,5% das mulheres sofreram aborto espontâneo.

## PESQUISA

Postado em 19/02/2014

---

Os pesquisadores analisaram possíveis conexões entre os abortos naturais e o estilo de vida das grávidas ao coletar dados por meio de **entrevistas telefônicas** feitas pelo computador.

"Esse estudo é muito interessante em termos de abrangência da população", afirmou Caroline Overton, porta-voz da Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, associação britânica que reúne profissionais da ginecologia e obstetrícia.

Segundo ela, mulheres que queiram engravidar devem ter uma dieta balanceada, assegurar que não estão "muito magras" ou "com sobrepeso", parar de fumar e pedirem a seus parceiros para fazerem o mesmo.

**Fonte: BBC Brasil**