



## O IMPACTO DA NUTRIÇÃO NA FERTILIDADE EM MULHERES COM MIOMAS UTERINOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

GIZELE OLIVEIRA SANTOS

**Introdução:** Miomas uterinos, também conhecidos como leiomiomas ou fibromiomas, são tumores benignos que crescem dentro de tecido muscular liso do útero, podendo impactar significativamente a qualidade de vida de uma mulher, causando sintomas que variam de períodos menstruais intensos e prolongados à infertilidade. A nutrição desempenha um papel crucial na fertilidade e na saúde reprodutiva. **Objetivo:** Esta revisão tem por objetivo sintetizar as descobertas mais recentes sobre como a nutrição pode influenciar a incidência de miomas, bem como seu efeito na fertilidade feminina, oferecendo embasamento para a prática clínica e futuras pesquisas. **Materiais e Métodos:** Estudo qualitativo, descritivo, baseado em revisão bibliográfica em literatura nacional e internacional (artigos, livros, dissertações, teses) utilizando palavras-chave "nutrição", "miomas", "infertilidade", "fertilidade" e "nutrientes para mioma. Incluíram-se artigos publicados em português, inglês e espanhol, com pesquisas realizadas entre 2013 até 2024 em banco de dados *Google Acadêmico*, sendo encontrados 73 e analisados 14. **Resultados:** Os resultados desta revisão destacam que miomas intramurais são os mais comuns, seguidos de pelos submucosos e subserosos, cada um apresentando diferentes impactos clínicos e potenciais complicações. A prevalência de miomas varia significativamente entre grupos étnicos e faixas etárias, com uma maior incidência observada em mulheres negras e naquelas com histórico familiar da doença. Além disso, miomas uterinos estão associados a taxas reduzidas de fertilidade e taxas aumentadas de complicações durante a gravidez, como aborto espontâneo e parto prematuro. Os estudos revisados indicam uma associação entre certos padrões alimentares, como dietas ricas em fibras e antioxidantes, e uma redução no risco de desenvolvimento de miomas uterinos. Além disso, evidências sugerem que nutrientes específicos, como ácidos graxos ômega 3 e vitaminas antioxidantes (C e E), podem desempenhar um papel protetor contra o crescimento dos miomas e podem melhorar a fertilidade feminina através de mecanismos anti-inflamatórios e hormonais. **Conclusão:** Esta revisão revela a complexidade das interações entre nutrição, localização dos miomas, epidemiologia, prevalência e fertilidade feminina, destacando que estratégias dietéticas desempenham um papel crucial na redução do risco de desenvolvimento de miomas e na melhoria da fertilidade, no entanto, são necessários mais estudos longitudinais e ensaios randomizados para validar essas descobertas.

Palavras-chave: **NUTRIÇÃO; NUTRIENTES; MIOMAS; INFERTILIDADE; FERTILIDADE**