

GESTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

ANDRÉA VIEIRA PEREIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

A taxa de fecundidade entre as adolescentes é a que mais cresce anualmente no país, fazendo com que o Brasil apresente taxas de gravidez na adolescência acima da média mundial, que é de 50 nascimentos por mil mulheres. Pesquisas recentes apontam que 14% das mulheres com idade entre 15 e 19 anos tem pelo menos um filho, sendo que a maioria destas adolescentes pertence à classe econômica de baixo poder aquisitivo. A gravidez na adolescência tem sido associada à elevação do risco de baixo peso ao nascer, parto pré-termo e mortalidade infantil. Durante a gestação há um incremento das necessidades nutricionais, representado por um aumento nos requerimentos de energia, de macronutrientes, especialmente proteínas, e micronutrientes, como cálcio, ferro, vitamina A, vitamina C e folato. Estes nutrientes têm como finalidade desenvolver o feto e formar as estruturas maternas durante a gestação, bem como constituir os depósitos energéticos utilizados durante o parto e lactação. Porém, na gestante adolescente este aumento nas necessidades nutricionais é ainda maior por que se superpõem às demandas referentes ao crescimento da mãe e aquelas relacionadas com o desenvolvimento do feto. Apesar de controvérsias, alguns autores referem uma possível competição de nutrientes entre a mãe adolescente e o feto, podendo levar ao nascimento de crianças com baixo peso, principalmente entre as mais jovens que ainda estão em fase de crescimento acelerado. Com o progressivo aumento do número de adolescentes grávidas, faz-se necessária a educação nutricional para este público na tentativa de auxiliar na formação de hábitos alimentares mais saudáveis garantindo então uma gestação mais segura e maior crescimento e ganho de peso do feto, visto que o estresse físico causado pela gestação dificulta a capacidade de armazenamento de nutrientes e de energia, o que pode ser agravado com a deficiência da ingestão dos mesmos. Vários estudos demonstram que os hábitos alimentares das adolescentes grávidas não são suficientes para alcançar a quantidade dos micronutrientes supracitados e a energia necessária para o desenvolvimento do feto, já que adolescentes têm preferência pelo consumo de alimentos de origem animal, alimentos gordurosos e doces, característicos de uma alimentação monótona e desfavorável para a saúde. Assim, em relação à gravidez na adolescência, comprova-se que a nutrição é o mais importante fator ambiental que afeta a saúde da mãe e do bebê, uma vez que o crescimento fetal, e conseqüentemente o peso ao nascer, dependem diretamente da capacidade da mãe em acumular reservas corporais extras para esta demanda. Esta revisão bibliográfica foi realizada a partir da leitura de artigos científicos extraídos de bibliotecas virtuais, com o objetivo de se conhecer as taxas de gravidez na adolescência e as conseqüências que a gestação neste período da vida pode implicar tanto para a mãe como para o recém-nascido.

Palavras-chave: nutrição; gravidez; adolescentes

deia85@yahoo.com.br