

5 Perigos Ocultos na Mesa da Gestante — Da Brotação aos Chás Medicinais

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 31/08/2023

Guia toxicológico e nutricional pelo Dr. Cristiano Ricardo: 5 alimentos que uma gestante não pode consumir de forma alguma, com explicações bioquímicas e clínicas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/5-perigos-ocultos-na-mesa-da-gestante-da-brotacao-aos-chas-medicinais-2023-08-31>

Alerta de Segurança Farmacêutica · Gestante (na Gravidez (Proteção ao Feto))

A alimentação durante a fase de na gravidez (proteção ao feto) não envolve apenas a contagem calórica ou o equilíbrio de macronutrientes. Do ponto de vista da farmacologia e toxicologia clínica, certas substâncias e patógenos apresentam transporte facilitado através das barreiras biológicas (placentária e hematomamária), onde o organismo imaturo do feto ou do lactente não possui capacidade de depuração hepática e renal para metabolizá-los. Abaixo, destacamos os 5 alimentos que devem ser rigorosamente evitados.

1. Chás de Ervas Medicinais Abortivas e Emenagogas (Canela, Sene, Boldo, Poejo)

Por que não consumir: Muitos chás populares contêm óleos essenciais e alcaloides que estimulam a musculatura lisa do miométrio ou possuem toxicidade hepática direta. O chá de canela em altas doses e o poejo contêm compostos cetônicos (pulegona) com ação emenagoga e abortiva comprovada.

2. Fígado Bovino e Miúdos em Excesso (Risco de Hipervitaminose A)

Por que não consumir: O fígado é riquíssimo em vitamina A pré-formada na forma de retinol. Níveis excessivos de retinol são comprovadamente teratogênicos no primeiro trimestre, aumentando o risco de malformações craniofaciais, cardíacas e do tubo neural no embrião.

3. Brotos Vegetais Crus (Alfafa, Trevo e Feijão Mungo/Moyashi)

Por que não consumir: As sementes necessitam de calor e umidade para brotar — condições idênticas às ideais para proliferação massiva de *Salmonella* e *Escherichia coli* patogênica. A contaminação interna das sementes inviabiliza a higienização superficial com cloro; brotos só podem ser consumidos bem cozidos.

4. Mariscos, Ostras e Frutos do Mar Crus (Sushi e Ceviche não congelados)

Por que não consumir: Frutos do mar crus acumulam *Vibrio vulnificus*, vírus entéricos (Norovírus) e o parasita *Anisakis simplex*, provocando intoxicações alimentares fulminantes e sepse que colocam em risco imediato a manutenção da gravidez.

5. Embutidos Industriais com Excesso de Nitritos e Sódio (Salame, Copa, Presunto Cru)

Por que não consumir: Além do risco bacteriano se consumidos frios, a ingestão massiva de nitritos e nitratos promove a formação de nitrosaminas potencialmente teratogênicas, somada à sobrecarga hidrostática renal que agrava quadros de pré-eclâmpsia.

Conduta Segura & Recomendações Práticas

Em caso de ingestão acidental de algum desses itens ou sintomas como febre súbita, cólicas intensas, diarreia ou letargia no bebê, procure orientação médica ou farmacêutica imediata. A segurança alimentar na gravidez e lactação é uma das intervenções preventivas de maior impacto em saúde pública.

Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmácia Clínica, Toxicologia & Saúde da Mulher · Publicação de 31/08/2023 às 00:42