

## RELAÇÃO ENTRE DIETA E RESISTÊNCIA À INSULINA NO MANEJO DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO. UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Thais Maria de Moraes Queiroz**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

Thais.queiroz01@aluno.unifametro.edu.br

**Leonardo Furtado de Oliveira**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

Leonardo.oliveira@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** X Encontro de Iniciação à Pesquisa

**Introdução:** A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é um distúrbio endócrino que afeta de 8,7% a 17% das mulheres em idade reprodutiva e desencadeia um quadro clínico caracterizado por ovários policísticos, irregularidade menstrual, alterações gonadotróficas que levam a um hiperandrogenismo, hirsutismo, acne, obesidade e anovulação. Ademais, faz-se necessário destacar que mulheres com SOP têm maior predisposição a desenvolver Resistência à Insulina (RI), obesidade, diabetes gestacional, Diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e Hipertensão Arterial. Devido à RI, manifesta-se na mulher uma condição clínica de elevada produção de insulina, o que estimula a maior liberação de andrógenos nos ovários; aumenta a circulação de testosterona livre; e altera o metabolismo de colesterol, causando dislipidemia. Diante disso, mudanças no estilo de vida, como a prática regular de atividade física e dieta adequada, entram como importantes alternativas não farmacológicas para o tratamento, não somente dessa síndrome como também das comorbidades associadas a ela. **Objetivo:** Analisar o impacto da alimentação sobre o quadro patológico de mulheres com SOP. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura feita a partir de pesquisa bibliográfica de materiais na Língua portuguesa publicados entre 2018 e 2022. A coletânea eletrônica de dados foi feita na revista acadêmica RSD Journal, e nos repositórios Scielo e PubMed, e os descritores utilizados foram “síndrome do ovário policístico”, “alimentação e sop” e “nutrição e síndrome do ovário policístico”. Ao fim da pesquisa, foram encontrados 11 estudos, dos quais 2 foram excluídos, pois não tinham relação com o tema proposto pela revisão. **Resultados e Discussão:** Dos 9 estudos selecionados, 5 foram

incluídos na revisão, visto trabalharem a temática da relação da dieta, insulina e a fisiopatologia da sop em mulheres adultas. As pesquisas mostraram que a insulina tem grande influência sobre a SOP, explicitando a importância de controlar as taxas glicêmicas em prol de reduzir a resistência a esse hormônio. Segundo os estudos, isso pode ser obtido através da perda de peso – obesidade é um achado presente em muitas mulheres com SOP – e do manejo dietético adequado, desde que vise a alimentos com baixo índice glicêmico (IG) e baixa carga glicêmica (CG). Diante desse contexto, destacaram-se as fibras solúveis, como as pectinas, mucilagens e beta-glucana, que têm a propriedade de diminuir a absorção de glicose e de colesterol. Sob o viés relativo ao peso, as pesquisas apontaram que uma pequena redução, em torno de 7%, do peso corporal em mulheres com SOP é capaz de melhorar o quadro clínico dessa síndrome, reduzindo a circulação de hormônios andrógenos como também a irregularidade menstrual. **Considerações Finais:** Uma conduta dietética balanceada pode – e até deve – ser recomendada no contexto de controlar as manifestações da SOP, uma vez que o controle glicêmico pode acarretar melhoras tanto no sentido de melhora da resistência à insulina quanto no sentido de controle de peso corporal em mulheres portadoras de SOP. Considerando que os princípios gerais de uma alimentação saudável parecem cabíveis para todas as mulheres com SOP, novos estudos são necessários para determinar se uma ou outra conduta pode ser melhor para o manejo da Síndrome.

**Palavras-chave:** Síndrome do Ovário Policístico; Manejo Dietético; Resistência à Insulina.

#### **Referências:**

- ASSUNÇÃO, C.M.V.; CARVALHO, L.M.F. Conduta nutricional no cuidado às manifestações da Síndrome dos Ovários Policísticos. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 17, 2021.
- COUTINHO, M.E.F.; XAVIER, M.C.; SALOMON, A.L.R. A importância da nutrição no tratamento da síndrome dos ovários policísticos. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 8, 2022.
- LIMA, C.M.A.M.; PINTO, K.C.G.; CORREIA, V.M.F. Aspectos nutricionais e manejo alimentar no controle da Síndrome dos Ovários Policísticos. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 9, 2022.
- OLIVEIRA, T.F.; SILVA, M.J.A.A.; SALOMON, A.L.R. Síndrome dos ovários policísticos: nutrição no tratamento da resistência à insulina e processos inflamatórios. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 8, 2022.
- XAVIER, E.C.; FREITAS, F.M.N.O. Manejo dietético e suplementar na fisiopatologia da síndrome dos ovários policísticos. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 15, 2021.



**CONEXÃO UNIFAMETRO 2022**

**XVIII SEMANA ACADÊMICA**

**ISSN: 2357-8645**