**RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E A SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO**

Grasiella Caroline de Oliveira1, Letícia de Sousa Yonekura1, Anna Clara Faria Duarte2, Natalia Roquette Giachetto3

1 Discentes de Medicina da Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC, Ilhéus/BA

2 Discente de Medicina do Centro Universitário Atenas, Uniatenas, Paracatu/MG

3 Discente de Medicina da Universidade Brasil, Fernandópolis/SP

**Introdução:** A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é a alteração endócrina mais comum do período reprodutivo feminino, sendo prevalente entre 5 a 10% das mulheres em idade fértil. É caracterizada pela oligovulação ou anovulação, com alterações morfológicas no ovário, o qual apresenta pequenos cistos, capazes de secretar hormônios. A doença se manifesta com alguns sintomas típicos, como as alterações no fluxo menstrual, hirsutismo, hiperandrogenismo, acnes e ganho de peso. Comumente, a SOP é tratada com uso de contraceptivos hormonais, os quais apresentam potenciais efeitos adversos metabólicos e cardiovasculares, que são preocupantes em caso de tratamento à longo prazo. No entanto, é possível que o tratamento seja não medicamentoso, e ocorra com alteração no estilo de vida da mulher, incluindo a mudança de hábitos alimentares. **Objetivo:** Esse estudo tem como objetivo analisar o manejo nutricional e a alimentação como estratégia terapêutica para a Síndrome do Ovário Policístico (SOP). **Revisão:** O estudo caracteriza-se como observacional, analítico e transversal, sendo a revisão realizada com base na consulta de artigos completos na base PubMed, utilizando-se os descritores de busca ‘‘nutritional management and food in polycystic ovary syndrome’’. Consideraram-se artigos publicados em inglês e português a partir de 2015. De acordo com descritores, foram encontrados 51 artigos, dos quais 5 foram selecionados. Assim, analisou-se que a ingestão de cada diferente grupo alimentar influencia diretamente nos sintomas associados à SOP. A ingestão de alimentos ricos em ácidos graxos trans e saturados ou de alto índice glicêmico, por exemplo, resultam em maior resistência insulínica e maiores riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e Diabetes tipo 2, ao passo que alimentos de baixo índice glicêmico demonstram efeitos opostos, além de apresentarem efeitos protetivos contra cânceres endometrial, ovariano e de mama. Dietas altamente proteicas também propiciam a insensibilidade à insulina. Ademais, a adequada oferta de minerais (como magnésio e selênio plasmático) e vitaminas (como o complexo B) mostrou-se essencial, visto que a carência desses elementos foram achados relacionados, respectivamente, a maior resistência insulínica e o desenvolvimento inapropriado dos folículos ovarianos. **Conclusão:** Os sintomas da Síndrome do Ovário Policístico, de acordo com os estudos, têm íntima relação com a alimentação. Nesse sentido, o consumo ideal de minerais e vitaminais, além da preferência por alimentos com baixo índice glicêmico e pouco teor de gorduras trans e saturadas são medidas que podem ser utilizadas no tratamento da SOP. Sendo assim, é importante realizar uma avaliação holística da paciente e conhecer formas de tratamentos alternativas e não medicamentosas, a fim de encontrar a terapia mais adequada de acordo com cada caso clínico e evitar medicações desnecessárias.

Palavras-chave: Saúde da mulher, comportamento alimentar, síndrome do ovário policístico.