

Síndrome do Óvario Policístico

Definição

Trata-se de um distúrbio endócrino caracterizado por excesso de hormônios androgênicos, crescimento de pelos em locais de padrão masculino (hirsutismo), disfunção ovariana e alterações morfológicas no ovário.

Possíveis alterações

Pelos na face, peito e costas;
Acne;
Seborreia;
Disfunção menstrual;
Subfertilidade;
Hiperplasia endometrial;
Hiperinsulinemia.

Efeitos colaterais dos anticoncepcionais

Tromboembolismo venoso;
AVC e infarto;
Dores de cabeça;
Humor;
Alteração metabolismo lipídico;
Aumento de peso;
Gengivites.

Tratamento medicamentoso

O uso de anticoncepcionais é comum para tratar principalmente o hirsutismo e o excesso de hormônios androgênicos, mas devemos ficar atentos pois possuem diversos efeitos colaterais



Ter uma mãe ou irmã com SOP aumenta seu risco em 30 - 50%.



Aproximadamente 50% das mulheres com SOP apresentam sobrepeso.



Alimentação atua melhorando os sintomas da SOP.



Intervenção nutricional na SOP

CONTROLE DA RESISTÊNCIA À INSULINA E AUMENTO DE FIBRAS

A resistência à insulina é comum na SOP e piora os sintomas. Para melhorar esse quadro, recomenda-se reduzir o consumo de açúcares e carboidratos refinados, priorizando alimentos de baixo índice glicêmico e ricos em fibras, como **frutas com casca, vegetais, leguminosas, sementes e cereais integrais**. Isso ajuda a estabilizar a glicemia, melhorar a saciedade e modular hormônios relacionados à ovulação.

REDUÇÃO DE PESO, EM CASOS DE SOBREPESO OU OBESIDADE

Perda de **5% a 10% do peso corporal** já melhora ovulação, acne, ciclos menstruais e resistência insulínica.

CONTROLE DA INFLAMAÇÃO CRÔNICA

A SOP tem um componente inflamatório. A alimentação anti-inflamatória auxilia nos sintomas. Envolver: **Frutas vermelhas, cúrcuma, gengibre, chá verde, vegetais verde-escuros, peixes, azeite**.

GORDURAS BOAS X GORDURAS INFLAMATÓRIAS

Reducir gorduras trans e excesso de saturadas, que agravam inflamação e resistência insulínica. Priorizar: **Azeite de oliva, abacate, castanhas, sementes, peixes ricos em ômega-3 (salmão, sardinha)**.

Cuide da sua saúde intestinal!

Um intestino em desequilíbrio (**disbiose**) pode agravar inflamações e impactar negativamente os hormônios, especialmente em casos de SOP. **Algumas estratégias importantes incluem:**

- Uso de **probióticos e prebióticos** para favorecer a microbiota benéfica;
- **Redução de ultraprocessados e adoçantes artificiais**, que prejudicam o equilíbrio intestinal;
- Adoção de uma alimentação **rica em fibras solúveis**, presentes em frutas, aveia, sementes e leguminosas.