



IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO EM MULHERES PORTADORAS DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

Laura Brenda Mantovani Mulza¹, Isabelle Zanquetta Carvalho²

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. lauramulza@gmail.com

²Orientadora, Doutora Docente no Curso de Nutrição, UNICESUMAR. isabelle.carvalho@unicesumar.edu.br

RESUMO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina comum que afeta mulheres em idade reprodutiva, sendo caracterizada por disfunção ovariana, irregularidade menstrual e sinais clínicos como acne, hirsutismo e obesidade. O presente trabalho visa analisar os impactos da alimentação na modulação dos sintomas e no manejo da SOP, com base em uma revisão bibliográfica. Estudos recentes indicam que a dieta exerce um papel significativo na regulação dos desequilíbrios hormonais e metabólicos associados à síndrome, podendo influenciar a resistência à insulina, a inflamação e a obesidade, fatores chave no desenvolvimento e agravamento da condição. A ingestão de alimentos com baixo índice glicêmico e a obesidade, fatores chave no desenvolvimento e agravamento da condição. A ingestão de alimentos com baixo índice glicêmico, rica em fibras, proteínas magras e gorduras saudáveis têm mostrado resultados promissores na melhoria do controle glicêmico e na redução da testosterona livre, dois dos principais aspectos envolvidos na SOP. Além disso, a suplementação com nutrientes como vitamina D, ácido fólico e ômega-3 tem sido apontada como benéfica no tratamento e alívio dos sintomas. No entanto, embora os estudos indiquem benefícios claros, ainda são necessárias investigações mais aprofundadas para entender os mecanismos exatos e determinar as melhores estratégias dietéticas para o manejo da SOP. Conclui-se que uma abordagem alimentar personalizada, focada em reduzir a resistência à insulina e inflamação, é essencial para o controle eficaz da síndrome, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Resistência à Insulina; Saúde Feminina; Síndrome dos Ovários Policísticos.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a The Androgen Excess and Polycystic Ovary Syndrome Society (AE- PCOS), estima-se que entre 5% a 15% das mulheres em todo o mundo sofram da síndrome do ovário policístico (SOP), que é considerada a patologia endócrina mais comum entre as mulheres em idade reprodutiva. Essa condição é complexa e multifacetada, afetando não apenas a saúde reprodutiva, mas também a saúde geral das mulheres que a apresentam. O diagnóstico da SOP deve ser realizado a partir do consenso de Rotterdam, de 2003, onde requer confirmação de pelo menos dois critérios no adulto e três critérios no adolescente (2 anos pós menarca até os 19 anos incompletos), sendo i) alteração dos ciclos menstruais: 9 ciclos ou menos no período de um ano; ii) pelo menos uma manifestação clínica de hiperandrogenismo: acne, hirsutismo e alopecia de padrão androgênico ou elevação de pelo menos um andrógeno [testosterona total, androstenediona e sulfato de deidroepiandrotestotona sérica (SDHEA), de acordo com os valores de referência]; iii) morfologia ovariana policística à ultrassonografia (US): mais de 12 folículos antrais (entre 2 e 9 mm) em pelo menos um dos ovários ou volume ovariano de ≥ 10 cm³ (Ministério da saúde, 2019).

Uma vez diagnosticada, a síndrome deve ser tratada de maneira ampla e multifatorial, relacionando uma combinação de abordagens relacionadas a reprodutividade, ao metabolismo, problemas cardiovasculares, dermatológico, do sono e psicológicos, com objetivo de melhorar a saúde geral e qualidade de vida das mulheres portadoras (Shahid et al., 2022).

O tratamento da síndrome do ovário policístico (SOP) é amplo e envolve uma combinação de abordagens que visam aliviar os sintomas e melhorar a saúde geral das mulheres afetadas. Uma das estratégias principais é a modificação do estilo de vida, que pode incluir mudanças na dieta, aumento da atividade física e controle do peso (Gautam et al., 2025). Essas intervenções são fundamentais, especialmente para aquelas que apresentam



resistência à insulina, pois podem ajudar a regular os níveis hormonais e melhorar a saúde metabólica (Silva; Pereira; Lima, 2020).

Mudanças alimentares específicas, como a adoção de dietas com baixo índice glicêmico e a inclusão de alimentos ricos em fibras, proteínas magras e gorduras saudáveis, têm mostrado ser eficazes no controle dos níveis hormonais, redução da resistência à insulina e promoção do equilíbrio metabólico (Gautam et al., 2025). Essas alterações podem, além de contribuir para o controle do peso, melhorar a função ovariana e diminuir os sintomas relacionados ao hiperandrogenismo, como acne e hirsutismo. A alimentação também desempenha um papel importante na redução da inflamação, outro fator crítico no agravamento da SOP.

Além das mudanças alimentares, a prática regular de atividade física e o controle do peso são essenciais para potencializar os benefícios da dieta, promovendo a melhoria da saúde metabólica e hormonal (Deshmukh; Papageorgiou, 2023). Tais intervenções são particularmente relevantes para mulheres que enfrentam resistência à insulina, um dos fatores mais comuns associados à SOP (NORDI et al., 2024). Dessa forma, a combinação de uma alimentação balanceada, associada ao aumento da atividade física, pode representar uma abordagem eficaz e natural no manejo da síndrome, promovendo não apenas o controle dos sintomas, mas também a melhoria da qualidade de vida das pacientes.

Em resumo, o tratamento da SOP deve ser personalizado, levando em consideração as necessidades e os sintomas específicos de cada mulher. A abordagem combina intervenções médicas e mudanças no estilo de vida, e pode proporcionar alívio significativo e melhorar a qualidade de vida das portadoras da síndrome.

Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo analisar e discutir o impacto da alimentação sobre os sintomas e o manejo da Síndrome do Ovário Policístico (SOP).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho consiste em uma revisão literária cujo objetivo é analisar e discutir o impacto da alimentação sobre os sintomas e o manejo da Síndrome do Ovário Policístico (SOP). A escolha do projeto se justifica pela intenção de compreender a relação entre padrões alimentares e as manifestações clínicas da SOP por meio da literatura científica.

As bases de dados científicas utilizadas foram: PubMed/MEDLINE (U.S. National Library of Medicine), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico (Google Scholar) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram utilizados os seguintes descritores e palavras-chave: “Síndrome dos Ovários Policísticos”, “alimentação”, “dieta”, “nutrição” e “resistência à insulina”, em português e inglês (“Polycystic Ovary Syndrome”, “diet”, “nutrition”, “insulin resistance”).

Os critérios de inclusão serão: artigos publicados nos últimos 10 anos (2015– 2025), disponíveis em texto completo, em português ou inglês, e que abordem a relação entre alimentação e a SOP. Serão excluídos artigos duplicados, estudos com enfoque exclusivamente farmacológico ou cirúrgico e publicações que não apresentem respaldo científico, como materiais de opinião.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A compreensão da relação entre os hábitos alimentares e o agravamento ou alívio dos sintomas da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) revelou-se essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes no manejo da condição (Gautam et



al., 2025). A alimentação desempenha um papel crucial em diversos aspectos fisiológicos relacionados à SOP, especialmente na resistência à insulina, obesidade, inflamações crônicas e desequilíbrios hormonais, fatores que interconectam e potencializam os sintomas da síndrome.

Primeiramente, a resistência à insulina foi identificada como um dos principais fatores que contribuem para o agravamento dos sintomas da SOP. Mulheres com SOP frequentemente apresentam níveis elevados de insulina no sangue, o que resulta em um ciclo vicioso que compromete a regulação hormonal e metabólica. Esse desequilíbrio favorece o aumento da produção de andrógenos, hormônios masculinos que, quando elevados, causam sintomas típicos como o aumento de pelos no corpo, acne e queda de cabelo (Silva, 2023).

Além disso, a irregularidade menstrual é outro sintoma comumente associado a esse quadro. Os resultados obtidos indicam que intervenções alimentares que buscam reduzir a resistência à insulina, como dietas com baixo índice glicêmico, podem ter um impacto positivo na modulação dessa condição, ajudando a reduzir a hiperinsulinemia e equilibrar os níveis hormonais (Gautam et al., 2025).

Em relação à obesidade, também comum em mulheres com SOP, observou-se que o excesso de peso pode intensificar a resistência à insulina e favorecer um quadro inflamatório crônico. A inflamação crônica, por sua vez, interfere no funcionamento adequado dos ovários, contribuindo para o desenvolvimento de cistos e intensificando outros sintomas relacionados à SOP (Rudnicka et al., 2021).

Dietas ricas em alimentos com alto índice glicêmico e processados podem exacerbar esse quadro inflamatório, enquanto alimentos anti-inflamatórios, como os encontrados em dietas ricas em ômega-3, antioxidantes e fibras, demonstraram potencial para mitigar a inflamação e melhorar a resposta insulínica (Gautam et al., 2025).

Adicionalmente, nutrientes específicos desempenham um papel fundamental no equilíbrio hormonal das mulheres com SOP. A ingestão de nutrientes como o ômega-3, as vitaminas D e do complexo B, e minerais como magnésio e zinco, demonstrou efeitos benéficos na regulação dos hormônios sexuais (Gautam et al., 2025), favorecendo a diminuição dos níveis de andrógenos e contribuindo para o restabelecimento de ciclos menstruais mais regulares. Esses achados corroboram a importância de uma alimentação balanceada para o controle dos sintomas da SOP, com destaque para a inclusão de alimentos que favorecem a saúde hormonal.

Em resumo, os resultados indicam que intervenções dietéticas específicas, que consideram as necessidades metabólicas e hormonais das mulheres com SOP, podem ser estratégias eficazes para o manejo da síndrome. A adoção de dietas com baixo índice glicêmico, anti-inflamatórias e ricas em nutrientes essenciais pode promover o controle da resistência à insulina, reduzir a inflamação crônica e restabelecer o equilíbrio hormonal, proporcionando alívio significativo dos sintomas da SOP. Esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem personalizada e multidisciplinar para o tratamento da síndrome, com ênfase na modulação alimentar como uma ferramenta essencial para a gestão dos sintomas e melhoria da qualidade de vida das pacientes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, espera-se que os resultados desta revisão bibliográfica apresentem um caráter eminentemente informativo, oferecendo subsídios relevantes para o aprofundamento do conhecimento científico na área. A intenção é que o conteúdo aqui abordado possa contribuir significativamente para um melhor discernimento acerca das estratégias nutricionais mais adequadas e eficazes voltadas às necessidades específicas de mulheres que convivem com a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Além disso,



almeja-se que este trabalho sirva como base para profissionais da área da saúde, especialmente nutricionistas e endocrinologistas, no desenvolvimento de condutas mais individualizadas e fundamentadas, promovendo uma melhora na qualidade de vida das pacientes, no controle dos sintomas da síndrome e na prevenção de suas possíveis complicações metabólicas e reprodutivas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Complexo da Saúde. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas (PCDT) da Síndrome dos Ovários Policísticos.**

Brasília, DF, 2019. Disponível em:

https://www.gov.br/conitec/ptbr/midias/protocolos/resumidos/pcdt_resumido_sndrome-de-ovrios-policsticos.pdf Acesso em: 20 jan. 2025.

CHRIST, Jason; CEDARS, Mary I. Current guidelines for diagnosing PCOS. **Fertility and Sterility**, [S.l.], v. 114, n. 3, p. 472-480, 2022. Disponível em:

<https://www.semanticscholar.org/paper/Current-Guidelines-for-Diagnosing-PCOSChrist-Cedars/a3d9bd8d4175644c8626033be839ebe25cc1916b>. Acesso em: 12 nov. 2024.

DESHMUKH, Prashant; PAPAGEORGIU, Maria. *The effect of a very low-calorie diet (VLCD) versus a conventional diet on weight loss and metabolic parameters: A systematic review.* **Semanticscholar**, 2023. Disponível em:

<https://www.semanticscholar.org/paper/b8d561ecf9cd9f6b75a177ea41e3f1152436c0db> . Acesso em: 10 Fev. 2025.

FERRI, S.; BERNARDI, M.; PAZ, L. A. et al. Polycystic Ovary Syndrome and Oxidative Stress—From Bench to Bedside. **Journal of Endocrinology**, Londres, v. 241, n. 1, p. 1- 12, 2022.

GAUTAM, Rohit; MAAN, Pratibha; JYOTI, Anshu; KUMAR, Anshu; MALHOTRA, Neena; ARORA, Taruna. The role of lifestyle interventions in PCOS management: a systematic review. **Nutrients**, Basel, v. 17, n. 2, art. 310, 16 Jan. 2025. DOI: 10.3390/nu17020310

HILLMAN, Sarah C.; BRYCE, Carol; CALEYACHETTY, Rishi; DALE, Jeremy. Women's experiences of diagnosis and management of polycystic ovary syndrome: a mixed- methods study in general practice. **British Journal of General Practice**, v. 70, n. 694, p. e322–e329, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3399/bjgp20X708881>.

NORDI, Julia Beraldo et al. Diagnóstico de resistência à insulina na síndrome do ovário policístico. Research, **Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 13, n. 2, p. e8513245028, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i2.45028. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45028>. Acesso em: 6 mar. 2025.

RUDNICKA, Ewa; SUCHTA, Katarzyna; GRYMOWICZ, Monika; CALIK-KSEPKA, Anna; SMOLARCZYK, Katarzyna; DUSZEWSKA, Anna Maria; SMOLARCZYK, Roman; MĘCZEKALSKI, Błażej. *Chronic low grade inflammation in pathogenesis of PCOS.* **International Journal of Molecular Sciences**, v. 22, p. n. pag., 2021. Disponível em:

<https://www.semanticscholar.org/paper/0aeb7507c39b3813b99d265d1584b7703d552070> . Acesso em: 24 Jan. 2025.



SHAHID, Rimsha; UL-HAQ, Iahisham; MAHNOOR; AWAN, Kanza Aziz; IQBAL, Muhammad Jawad; MUNIR, Hussan; SAEED, Iqra. Diet and lifestyle modifications for effective management of polycystic ovarian syndrome (PCOS). **Journal of Food Biochemistry**, v. 46, n. 7, e14117, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/jfbc.14117>.

SILVA, João da; OLIVEIRA, Maria de Fátima; SOUZA, Pedro A. et al. Diagnóstico de Resistência à Insulina na Síndrome do Ovário Policístico. **Revista Semestre Digital**, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 123-145, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45028/35968>. Acesso em: 13 jan. 2025.

SILVA, João da; PEREIRA, Maria de Souza; LIMA, Ana Clara. Diagnosis of Insulin Resistance in Polycystic Ovary Syndrome. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e45028, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.45028>.