

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EFEITOS DA DIETA DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO NO MANEJO DA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: REVISÃO NARRATIVA

Natalia Farias Ribeiro (nataliaf.ribeiro@outlook.com)

Luisa Marcela Franzolin Paula (luisafranzolin441@gmail.com)

Amanda Spiller (amanda.spiller@ead.eduvaleavare.com.br)

Alexia Eunice Barbosa Paula (alexianice0980@outlook.com)

Introdução: A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino comum e complexo que afeta mulheres em idade reprodutiva, caracterizado por hiperandrogenismo, disfunção ovulatória e ovários policísticos. Intervenções no estilo de vida, como a dieta, são consideradas a primeira linha de tratamento. O presente estudo tem como objetivo avaliar, por meio da literatura científica, os efeitos da dieta de baixo índice glicêmico (IG) no tratamento nutricional de mulheres com SOP. Metodologia: A busca por artigos foi realizada na base de dados PubMed, com artigos publicados nos últimos 5 anos, utilizando o descritor “low glycemic index diet AND polycystic ovary syndrome”. Foram identificados 31 artigos, dos quais 5 foram selecionados por abordarem exclusivamente a dieta de baixo IG. Resultados: A dieta de baixo IG, caracterizada por um padrão alimentar que prioriza o consumo de alimentos que elevam a glicemia de forma lenta e gradual, evitando picos de glicose no sangue e grandes liberações de insulina, mostrou-se uma intervenção nutricional eficaz para mulheres com SOP, promovendo melhorias significativas na sensibilidade à insulina, no perfil hormonal, nos

parâmetros antropométricos e lipídicos, além de impactar positivamente a qualidade de vida. Conclusão: Com isso, concluímos que a dieta de baixo IG representa uma estratégia eficaz no tratamento nutricional de mulheres com SOP.

Palavras-chave: síndrome dos ovários policísticos; índice glicêmico; intervenção nutricional.