



TERAPIA NUTRICIONAL NA RESISTÊNCIA À INSULINA EM MULHERES COM SOMP: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Caroline Cabral da Silva¹, Hanna Francis Costa Rangel¹, Camila Anália de Oliveira Silva¹,
Lucielly Maria Araújo Gomes dos Santos¹, Ana Cecília Santos Rosal¹, Viviane Lansky Xavier de
Souza Leão¹

¹Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco

INTRODUÇÃO: A Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP), antiga Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), é uma desordem endócrino-metabólica multifatorial que acomete entre 6% e 15% das mulheres em idade reprodutiva. A resistência à insulina é um dos principais mecanismos fisiopatológicos da síndrome, estando associada ao hiperandrogenismo, à disfunção ovulatória e ao aumento do risco cardiometabólico. Nesse contexto, a terapia nutricional direcionada à melhora da sensibilidade à insulina é fundamental para o manejo da SOMP. **OBJETIVOS:** Analisar o papel da terapia nutricional no manejo da resistência à insulina em mulheres com SOMP. **MÉTODOS:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura na base PubMed, incluindo estudos publicados entre 2021 e 2026, em inglês, utilizando os descritores: SOMP, SOP, resistência à insulina e terapia nutricional. **RESULTADOS:** Os estudos avaliaram os efeitos das dietas DASH, Mediterrânea (MED), baixo carboidrato (LC), baixa gordura (LF), cetogênica (DC/VLCKD) e hipocalórica, isolada ou associada à alimentação com restrição de tempo (TRE), sobre marcadores metabólicos e hormonais. Observou-se melhora da resistência à insulina (HOMA-IR), da glicemia e insulina de jejum, dos parâmetros antropométricos e do perfil hormonal. A dieta DASH apresentou os melhores resultados sobre a resistência à insulina, enquanto as dietas cetogênicas também demonstraram benefícios, sendo a VLCKD a única associada ao aumento da globulina ligadora de hormônios sexuais (SHBG) e à melhora da ovulação. A associação da TRE à dieta hipocalórica não mostrou vantagens adicionais em relação à restrição calórica isolada. Além disso, as dietas MED/LC foram superiores à LF na melhora dos parâmetros glicêmicos e da resistência à insulina. Os benefícios observados estiveram associados à menor ingestão de carboidratos refinados, maior consumo de fibras e gorduras insaturadas, além da redução da adiposidade visceral e da melhora da sensibilidade à insulina. **CONCLUSÃO:** As evidências indicam que a terapia nutricional desempenha papel central no manejo da resistência à insulina na SOMP, contribuindo para a melhora simultânea de desfechos metabólicos e reprodutivos. Apesar da ausência de um padrão alimentar ideal, estratégias que favorecem a sensibilidade à insulina demonstraram maior potencial terapêutico, reforçando a importância de uma abordagem nutricional individualizada e baseada em evidências.

Palavras-chave: Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina, SOMP, Resistência à Insulina e Intervenção Nutricional

