

## **A dieta como principal aliada no tratamento da síndrome dos ovários policísticos: revisão integrativa de literatura**

### **Diet as the main ally for the treatment of polycystic ovarian syndrome: Integrative literature review**

Mariana Reis de Souza Freitas<sup>1</sup>; Yasmin Faria Menezes Castro Santos<sup>2</sup>; Amanda Menescal Sias Lins<sup>3</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** A síndrome do ovário policístico é um distúrbio metabólico que tem como principal característica a formação de cistos nos ovários devido a um desequilíbrio nos níveis de androgênios, que se elevam e manifestam no organismo feminino através de efeitos colaterais, como queda de cabelo, hirsutismo, mudanças no aspecto da pele, além de uma menstruação irregular e até mesmo a infertilidade. **Modelo de estudo:** Revisão integrativa de literatura. **Objetivos:** Analisar a correlação existente entre a alimentação balanceada, de baixo índice glicêmico, com a redução dos sinais e sintomas evidentes na síndrome dos ovários policísticos entre mulheres, em idade fértil, de 10 a 49 anos. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. **Resultados:** Ao final, 6 artigos do período de 2011 a 2021 foram selecionados para serem analisados e percebeu-se que há, de fato, uma relação complexa de inter-relação entre diferentes fatores nutricionais e condições endócrinas. **Conclusão:** Não há um tratamento padrão ouro a ser seguido, visto que a síndrome é multifatorial e ainda não completamente conhecida. Contudo, é consenso que a primeira linha a ser escolhida é baseada em hábitos de vida saudáveis, com adoção de atividade física regular e alimentação balanceada, principalmente com alimentos ricos em fibras e de baixo índice glicêmico.

**Palavras-chaves:** síndrome dos ovários policísticos; qualidade de vida; dieta; saúde da mulher

#### ABSTRACT

**Background** Polycystic ovary syndrome is a metabolic disorder whose main characteristic is the formation of cysts in the ovaries due to an imbalance in androgen levels, which rise and manifest in the female body through side effects such as hair loss, hirsutism, changes in the appearance of the skin, in addition to irregular menstruation and even infertility. **Methods:** Integrative literature review. **Objectives:** To analyze the correlation between a balanced diet, with a low glycemic index, with the reduction of signs and symptoms evident in polycystic ovary syndrome among women of childbearing age, from 10 to 49 years old. **Methodology:** The research was performed in the National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar databases. **Results:** In the end, 6 articles from 2011 to 2021 were selected to be analyzed and it was noticed that there is, in fact, a complex interrelationship between different nutritional factors and endocrine

conditions. Conclusion: There is no gold standard treatment to be followed, as the syndrome is multifactorial and not yet fully understood. However, there is a consensus that the first line to be chosen is based on healthy lifestyle habits, with the adoption of regular physical activity and a balanced diet, especially with foods rich in fiber and low glycemic index.

Keywords: polycystic ovarian syndrome; quality of life; diet; women's health

## INTRODUÇÃO

A síndrome do ovário policístico é um distúrbio metabólico que tem como principal característica a formação de cistos nos ovários devido a um desequilíbrio nos níveis de androgênios, que se elevam e manifestam no organismo feminino através de efeitos colaterais, como queda de cabelo, hirsutismo, mudanças no aspecto da pele, além de uma menstruação irregular e até mesmo a infertilidade.

A presença da síndrome pode ser um desafio para as mulheres, inclusive para a sua autoestima, uma vez que não é fácil ter a sua aparência modificada e passar pela frustração de tentativas falhas na busca pela gravidez. Além das alterações físicas, é comum diagnosticar distúrbios emocionais entre pacientes com essa condição.

O ponto de partida para a escolha do melhor tratamento é analisar a queixa principal da paciente. Ou seja, é necessário saber se a paciente está buscando um tratamento para infertilidade ou um tratamento para o hiperandrogenismo e distúrbios menstruais. Em pacientes com sobrepeso ou obesidade, é importante começar o tratamento pelo emagrecimento, pois, com a redução do peso, há uma melhora na irregularidade menstrual, além de aumentar a resposta à indução da ovulação e reduzir a chance de possíveis complicações obstétricas.

Embora não existam grandes estudos randomizados de exercícios na SOP, a terapia por exercício, isoladamente ou em combinação com intervenção dietética, melhora a perda de peso e reduz fatores de risco cardiovascular e risco de diabetes no geral.

Dietas ricas em fibras reduzem os níveis de estrogênio em mulheres e acredita-se que uma alimentação com baixo teor de fibras possa levar ao aumento das concentrações de estrogênio e androgênios circulantes. Uma dieta rica em carboidratos refinados, como alimentos ricos em amido e açúcares, podem piorar a resistência a insulina e está associado ao aumento de doenças coronarianas. A alimentação com dieta hipocalórica rica em proteínas, com baixo índice de glicemia, pode ser benéfica para redução do peso corporal e, conseqüentemente, melhora das alterações associadas com a síndrome. Estas dietas contribuem para a redução mais efetiva de peso, somando ao maior poder saciedade das proteínas, se comparadas a carboidratos e lipídios

Dessa forma, é necessário a análise de literaturas atuais para, a partir de evidências científicas, compreender como a alimentação pode afetar de forma positiva no tratamento da SOP.

## OBJETIVOS

Fazer uma revisão da literatura científica sobre a síndrome dos ovários policísticos. Além de um estudo sobre a correlação existente entre a alimentação balanceada, de baixo índice glicêmico, com a redução dos sinais e sintomas evidentes na síndrome dos ovários policísticos entre mulheres, em idade fértil, de 10 a 49 anos.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, dessa forma, o fundamento do estudo foi feito através de uma análise da literatura existente. A revisão de literatura possui como objetivo e finalidade sintetizar as evidências disponíveis sobre o assunto para que seja promovida uma melhor compreensão do mesmo, além de novas pesquisas e discussões a respeito do tema abordado.

Essa pesquisa tem como objetivo principal responder ao questionamento: “É possível reduzir os sinais e sintomas da SOP com hábitos de vida saudáveis?” visto que mulheres portadoras de SOP tem maior risco para desenvolver obesidade, infertilidade, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, esteatose hepática, apneia do sono, depressão e câncer de endométrio. (Legro, 2013)

Para busca nas bases de dados foram utilizadas palavras-chave que objetivam o tema esperado, sendo tais palavras: síndrome dos ovários policísticos, hábitos de vida, dieta, saúde da mulher. Além dessas, foram utilizadas os correspondentes dessas palavras em inglês: polycystic ovarian syndrome, quality of life, diet, woman’s healthy.

Os artigos foram selecionados de acordo com uma avaliação prévia envolvendo a temática sobre o tema analisado. Posteriormente foi realizada uma leitura cuidadosa sobre os artigos selecionados de forma a atingir os objetivos pretendidos.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Foram utilizados os idiomas português e inglês nos quais os estudos estavam disponíveis em textos completos e que tivessem sido realizado nos últimos 10 anos (2011- 2021), com a faixa etária de mulheres em idade fértil de 10 a 49 anos. A presente revisão de literatura foi realizada entre Fevereiro de 2022 a Maio de 2022.

## RESULTADOS

Os artigos foram organizados conforme a data de publicação, de forma decrescente dos mais recentes aos mais antigos, respeitando o período de tempo de 2011-2021.

ANO AUTOR RESULTADOS E CONCLUSÕES 2021 CAMPOS A. E. et al. De acordo com o artigo, a prática frequente de exercício físico tem demonstrado importância terapêutica, evidenciando resultados positivos em aspectos relacionados à composição corporal, parâmetros metabólicos, além da função reprodutiva. Além disso, observou que o sintoma de obesidade esteve associado a sentimento de tristeza e ansiedade, inclusive as mulheres tinham consciência da necessidade de mudar estilo de vida, mas não conseguiam fazê-lo e atribuíam a resistência às mudanças ao sentimento de ansiedade.

ANO	AUTOR	RESULTADOS E CONCLUSÕES
2021	XAVIER, ECS. et al.	Com base na literatura, viu-se que o controle de peso corporal e a composição dietética são importantes para melhorar a resposta hormonal da mulher com SOP e reduzir os riscos metabólicos associados. No manejo dietético, o controle do consumo de carboidrato está associado à melhora da glicemia, da RI da composição corporal e da inflamação crônica. 2019 SANTOS, T. S. et al. Nesse artigo, os autores indicam como a prevenção e a qualidade de vida podem beneficiar mulheres com síndrome dos ovários policísticos, além de melhores estratégias nutricionais para prevenção e tratamento da SOP. Dessa forma, constatou-se a importância de uma dieta com baixo teor de carboidrato para reduzir as concentrações de insulina em jejum e contribuir para a redução mais efetiva de peso, somando ao maior poder da saciedade das proteínas, se comparadas a carboidratos e lipídios.
2016	ANDRADE, VHLD. et al.	Mediante à literatura, foi concluído que o diagnóstico da SOP é fundamentalmente clínico. O tratamento da SOP é limitado ao controle dos sinais e sintomas, uma vez que a etiologia do distúrbio é desconhecida. 2015 BARACAT, EC. et al. De acordo com a literatura, é constatado que o excesso de insulina tem efeito direto sobre o ovário, estendendo a ação do LH na produção de andrógenos, determinando degradação adicional das proteínas que transportam esteróides androgênicos e fatores de crescimento.
2013	LEGRO, S. et al.	Nesse artigo, os autores tem por objetivo formular diretrizes práticas para o diagnóstico e tratamento da síndrome dos ovários policísticos. É sugerido que as estratégias de perda de peso comecem com dietas com restrição calórica para adolescentes e mulheres com SOP com sobrepeso ou obesidade. A perda de peso é benéfico para a disfunção reprodutiva e metabólica neste cenário.

## DISCUSSÃO

Decorrente da análise de 6 artigos percebeu-se que há, de fato, uma relação complexa de inter-relação entre diferentes fatores nutricionais e condições endócrinas.

Os artigos encontrados referentes a busca de 2011 a 2021 mostram que há um aumento de estudos relacionados ao tema conforme há um aumento dos diagnósticos de mulheres com a síndrome dos ovários policísticos. Constatou-se também, a dificuldade de encontrar estudos sobre essa temática que abordasse exclusivamente sobre a sociedade brasileira, havendo que a síndrome metabólica ainda é de causa idiopática.

Dessa forma, fica evidenciado a importância dessa temática na sociedade brasileira atual, visto que, os estudos demonstram que a dieta ocidental típica, rica em gordura e carboidrato refinado e pobre em fibras, induz a resistência a insulina e pode favorecer à obesidade. Além de aumentar o risco de diabetes tipo 2, doença cardiovascular e infertilidade.

## CONCLUSÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos é um distúrbio crônico, endócrino e ginecológico que está intimamente ligado à resistência a insulina, sobrepeso, obesidade e infertilidade. Suas alterações clínicas e metabólicas estão relacionadas principalmente ao hiperandrogenismo.

Conclui-se que não há um tratamento melhor ou pior que outro para esta síndrome, haja vista seu amplo espectro de manifestações clínicas. É necessário entender a queixa principal da paciente e entender seus objetivos. A partir disso, é decidido a melhor abordagem. Contudo, é perceptível um consenso que a mudança de hábito de vida, por meio da reeducação alimentar e exercício físico, consiste no tratamento de primeira linha.

A perda de peso resultante favorecerá a queda dos androgênios circulantes, melhorando o perfil lipídico e diminuindo a resistência periférica à insulina. Dessa forma, contribuirá para o decréscimo no risco de aterosclerose, diabetes e regularização da função ovulatória.

Com isso, é de extrema importância a implementação da hábitos alimentares saudáveis, além da pratica concomitante de atividades físicas, a fim de reestabelecer a homeostase metabólica e reduzir, dessa forma, os sinais e sintomas, por vezes, prejudiciais à saúde da mulher.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, VHLD. et al. *Current aspects of polycystic ovary syndrome: A literature review. Revista da Associação Médica Brasileira.* 2016 Dec;62(9):867–71. Acesso em: 8 de maio 2022

BARACAT, EC. et al. *Polycystic ovary syndrome: controversies and challenges. Revista da Associação Médica Brasileira.* 2015 Dec;61(6):485–7. Acesso em: 8 de maio 2022

CAMPOS A. E. et al. (2021). *O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 13(2), e4354.* Acesso em 13 de março 2022.

KATSIKIS, I. et al. *Phenotypic expression, body mass index and insulin resistance in relation to LH levels in women with polycystic ovary syndrome. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2011;156:181-5. Acesso em: 13 de março 2022

LEGRO, S. et al. *Diagnostic and treatment of polycystic ovary syndrome: An Endocrine Society practice guideline. The journal of clinical Endocrinology & Metabolism, 2013.* 4565-4592. Acesso em: 13 de março 2022

MOREIRA SN. et al. *Qualidade de vida e aspectos psicossociais da síndrome dos ovários policísticos: um estudo quali-quantitativo. RevBrasGinecol Obstet.* 2013; 35(11):503-10. Acesso em: 20 de maio 2022

PHELAN, N. et al. *Hormonal and metabolic effects of polysaturated fatty acids in young women with polycystic ovary syndrome. Results from a cross-sectional analysis and a randomized, placebo-controlled, crossover trial. Am J Clin Nutr.* V. 93, n3, p. 652-62, 2011. Acesso em: 13 de março 2022

ROCHA, M.P. et al. *Dyslipidemia in women with polycystic ovary syndrome: incidence, pattern and predictors. Gynecol Endocrinol.* 2011. pg. 814-9. Acesso em: 13 de março 2022

SANTOS, T. S. et al. *Aspectos Nutricionais e Manejo Alimentar em Mulheres com Síndrome do Ovários Policísticos. Revista Saúde em Foco. Edição nº 11, 2019.* Acesso em: 13 de março 2022

XAVIER, ECS. et al. *Manejo dietético e suplementar na fisiopatologia da síndrome dos ovários policísticos. Research, Society and Development.* 2021 Nov 25;10(15):e237101522975. Acesso em: 8 de maio 2022