



## NUTRIÇÃO APLICADA À SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

**SOUSA; Caroline Teixeira Sousa** <sup>1</sup>, **SILVA; Greice Kelly Pinheiro** <sup>2</sup>, **MIRANDA; Mayara Lilian Paulino** <sup>3</sup>

### RESUMO

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é um distúrbio endócrino que acomete mulheres em idade reprodutiva, responsável pelo hiperandrogenismo, ciclo menstrual irregular e cistos ovarianos. Embora a causa desta afecção ainda permaneça desconhecida, a primeira linha de tratamento inclui mudanças de estilo de vida e de hábitos alimentares. Deste modo, o presente trabalho teve como objetivo buscar estratégias nutricionais para melhora da sintomatologia das pacientes com SOP, visando a redução de peso corporal e identificação dos benefícios da alimentação saudável para essas pacientes. Para tanto foi realizada uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados virtuais SciELO, PubMed e LILACS, utilizando-se os seguintes descritores: PCOS food treatment; PCOS and diet treatment; PCOS obesity and diet; SOP e tratamento dietético; SOP e dieta; SOP e obesidade e dieta combinados. Foram incluídos nesta revisão ensaios clínicos publicados entre 2009-2020, em português e inglês. Ao todo foram identificados 20 artigos para compor esta revisão. Como estratégias nutricionais relevantes foram identificadas dietas com baixo teor de carboidratos, com preferência aos integrais e refeições de baixa carga glicêmica, suplementação de ômega 3, probióticos, simbióticos, selênio e utilização de canela na alimentação. Além disso, a suplementação de vitamina D foi verificada como uma potencial ferramenta no manejo nutricional da SOP, porém ainda sem diretrizes claras quanto a concentrações e períodos de suplementação. Assim, verifica-se a necessidade contínua do acompanhamento nutricional para suporte de mulheres com SOP, já que a Nutrição pode favorecer o tratamento e a melhora de sintomas dessas pacientes com SOP.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome do Ovário Policístico, Dieta, Perda de peso, Tratamento

<sup>1</sup> Universidade de Mogi das Cruzes, carolinetss@outlook.com

<sup>2</sup> Universidade de Mogi das Cruzes, greicepinheiro13@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade de Mogi das Cruzes, mlpmiranda@gmail.com