



## **A Importância da Alimentação no Tratamento da Síndrome do Ovário Policístico**

### **Autor(res)**

Danielle Fernandes Alves

Sammira Jandra Amoury Jardim

### **Categoria do Trabalho**

TCC

### **Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### **Resumo**

A síndrome do ovário policístico (SOP) é um distúrbio endócrino metabólico de fator heterogêneo que afeta diversas mulheres em período reprodutivo em todo o mundo. A síndrome apresenta-se através de uma desregulação hormonal causada por fatores genéticos e principalmente por hábitos de vida, levando a sinais e sintomas de ovários aumentados e disfuncionais, presença de cistos, hirsutismo, inflamação, níveis excessivos de andrógenos e resistência à insulina. Uma estratégia importante no manejo do paciente é proporcionar uma nutrição adequada, por meio de alimentos funcionais, que desempenham um papel fundamental na redução dos sintomas típicos e inflamação. O objetivo do presente trabalho foi contextualizar as principais estratégias dietéticas e nutricionais no tratamento e melhora da saúde de mulheres portadoras da referida síndrome. Para tanto, foi realizado uma pesquisa na literatura através de artigos em bases de dados científicos, utilizando-se artigos científicos buscados nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scientific Library Literature Online (SciELO). Dentre os principais manejos dietéticos estão alimentos baixos em carboidratos, anti-inflamatórios e antioxidantes, diferente do habitual consumo dentre as portadoras. O profissional nutricionista exerce um papel vital no tratamento dos sintomas clínicos da SOP, por acompanharem de perto e prestar assistência necessárias para rebaixar os sintomas e melhorar a qualidade de vida geral das mulheres com esta síndrome.