



## OS BENEFÍCIOS DA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

AMANDA CRISTINA DA SILVA CAMPOS; ELIZABETH GONÇALVES DA SILVA; INGRID FIDELIS DO NASCIMENTO; TATIELY PEREIRA DOS SANTOS; HÊNDIA IRACEMA RAMALHO LUCENA

**INTRODUÇÃO:** A síndrome do ovário policístico (SOP) é uma condição clínica multifatorial que afeta muitas mulheres, principalmente em idade fértil, caracterizada pelas alterações dos níveis hormonais, onde há a elevação de hormônios andrógenos, levando à formação de cistos nos ovários e irregularidade do ciclo menstrual. O tratamento adequado é importante para controlar sintomas simples, como o aparecimento de acne e aumento de pelos no rosto, como também é essencial para as graves consequências, como a infertilidade, resistência à insulina e obesidade. Dessa forma, a intervenção nutricional desempenha um papel fundamental no tratamento e controle dos sintomas causados pela SOP. **OBJETIVOS:** Enfatizar os benefícios da intervenção nutricional no tratamento e controle da síndrome do ovário policístico. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado através da revisão de literatura na base de dados Scielo e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores: síndrome do ovário policístico, saúde da mulher, intervenção nutricional, resistência à insulina e suplementação. Foram selecionados para o estudo cinco artigos relacionados ao tema, publicados nos últimos seis anos. **RESULTADOS:** Além do tratamento medicamentoso, o hábito alimentar é uma importante ferramenta na SOP. Os estudos evidenciam múltiplos benefícios da intervenção nutricional no tratamento e controle dessa síndrome. A resistência à insulina foi reduzida com a diminuição do consumo de carboidratos simples e com a suplementação de curcumina, além de suas propriedades anti-inflamatórias, de ômega 3, que mostrou também melhora nos perfis androgênicos, do N-acetilcisteína, que atuou no estresse oxidativo, e do mio-Inositol, que auxiliou também na ovulação. Antioxidantes como, coenzima Q10 e vitamina E, foram responsáveis pela redução das dobras cutâneas, da inflamação e resistência à insulina. A vitamina D e o uso de probióticos também foram positivos na sintomatologia. **CONCLUSÃO:** Conclui-se, portanto, que é necessário um cuidado multidisciplinar, onde a nutrição exerce uma excelente função coadjuvante ao tratamento da SOP. Principalmente quando a intervenção nutricional e suplementação contempla antioxidantes, probióticos, aminoácidos, vitaminas e redução de carboidratos simples, que vão agir na melhora de sintomas e no controle de diversos agravos causados por esse distúrbio hormonal.

**Palavras-chave:** Síndrome do ovário policístico, Saúde da mulher, Intervenção nutricional, Resistência à insulina, Suplementação.