



DIETAS COM BAIXO TEOR DE CARBOIDRATOS COMO ESTRATÉGIA DE TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO NA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

GABRIELA DOS SANTOS REIS COSTA; YANKA ALVES APOLINÁRIO SOUZA; LORENA MEGGY BATISTA ROCHA; JÉSSICA SAMARA COSTA PICANÇO; LAIANE MARIA DE OLIVEIRA

Introdução: a síndrome do ovário policístico é uma condição endócrina e ginecológica muito comum, com prevalência estimada em 6 a 15% das mulheres em idade reprodutiva. A síndrome pode ser desencadeada por diversos fatores de ordem genética, ambiental e comportamental tendo repercussões endócrinas e metabólicas como problemas relacionados à reprodução e fertilidade, obesidade e resistência à insulina, aumentando os riscos de diabetes mellitus, hipertensão, dislipidemias e risco cardiovascular. O tratamento busca a melhoria dos sintomas, restabelecer a ovulação e minimizar os riscos de complicações metabólicas. O tratamento inclui fármacos como anticoncepcionais orais, porém a mudança no estilo de vida como a alimentação e atividades físicas vem demonstrando relevância significativa na melhoria de vida das portadoras da síndrome com a adoção de padrões alimentares com proteínas magras, gorduras boas, baixo índice glicêmico e teor controlado ou reduzido em carboidratos. **Objetivo:** esta pesquisa teve por objetivo investigar a efetividade da adoção de dietas com baixo teor de carboidratos no tratamento não farmacológico da síndrome do ovário policístico. **Materiais e Métodos:** este estudo é fruto de uma revisão integrativa da literatura científica disponível nas bases de dados MEDLINE e PubMed, usando os descritores síndrome do ovário policístico; carboidratos da dieta; resistência à insulina e tratamento. Foram incluídos 8 artigos publicados que versaram sobre o tema. Os artigos que não corresponderam à temática da pesquisa, foram desconsiderados. **Resultados:** Os artigos analisados demonstraram associação positiva entre a adoção de dietas com quantidade adequada ou reduzida em carboidratos, como a dieta de padrão mediterrâneo e cetogênica, com baixa carga glicêmica em conjunto com o consumo de proteínas e gorduras de boa qualidade e a melhora de sintomas clínicos da síndrome do ovário policístico como hiperglicemia, amenorreia, infertilidade e excesso de peso. **Conclusão:** a associação encontrada entre a adoção de dietas com baixo teor de carboidratos e a melhora de sintomas da síndrome do ovário policístico nos permite concluir que essa é uma estratégia que pode ser incluída como parte do tratamento não farmacológico, embora necessite de mais estudos e com um maior número de pessoas portadoras da síndrome, para estabelecer sua efetividade a longo prazo.

Palavras-chave: SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS; ALIMENTAÇÃO; SAÚDE DA MULHER; DIETA DE BAIXO CARBOIDRATO; RESISTÊNCIA À INSULINA