INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS E SUPLEMENTAÇÕES NA GESTÃO DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: EFEITOS SOBRE A RESISTÊNCIA À INSULINA E INFLAMAÇÃO

JULIA ANDRADE SILVA MONTEIRO;

Introdução: A síndrome do ovário policístico (SOP) é uma condição multifatorial que acomete, geralmente, mulheres em idade fértil, caracterizada por resistência à insulina, inflamação e desequilíbrios hormonais. Essas alterações decorrentes da SOP impactam negativamente a saúde metabólica e reprodutiva, exigindo abordagens terapêuticas eficientes. Este estudo revisa a literatura sobre intervenções nutricionais e suplementações que podem melhorar os sintomas da SOP. **Objetivo:** Avaliar a eficácia de diferentes intervenções nutricionais e suplementações específicas na melhora dos sintomas e marcadores metabólicos de mulheres com SOP, focando em sua relação com a resistência à insulina e inflamação. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática em bases como BVS, PubMed e SciELO, restringindo-se a trabalhos com mulheres portadoras de SOP, publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português e inglês. Dez artigos clínicos, majoritariamente ensaios clínicos randomizados, foram selecionados para análise detalhada. **Resultados:** Os principais achados indicam que intervenções como a suplementação de curcumina, vitamina D, ômega-3, canela e probióticos demonstraram efeitos benéficos na resistência à insulina e nos perfis metabólicos das mulheres com SOP. A curcumina e a vitamina D, em particular, mostraram melhorias significativas nos níveis de insulina e glicemia. A suplementação de probióticos também se destacou por melhorar a microbiota intestinal e reduzir a inflamação. **Conclusão:** A nutrição desempenha um papel crucial na gestão da SOP, com intervenções nutricionais e suplementações contribuindo para a melhoria dos sintomas e da qualidade de vida das mulheres afetadas. A orientação nutricional individualizada, aliada à prática de atividade física, é fundamental para o manejo eficaz da SOP. Futuros estudos são necessários para aprofundar a compreensão sobre a eficácia das intervenções nutricionais na SOP.

Palavras-chave: **OVÁRIOS POLICÍSTICOS; RESISTÊNCIA DE INSULINA; NUTRICIONAL;**

DOI: 10.51161/iii-conasm/58792