

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DE MULHERES COM SÍNDROME DO OVÁRIOS POLICÍSTICOS

¹ Ana Lourdes dos Reis Silva; ² Bruna Rayelle Freitas Lira; ³ Francisco Vinicius Teles Rocha; ⁴ Eduardo Odonete Marques; ⁵ Maria Eduarda dos Santos Carvalho; ⁶ Andrea Nunes Mendes de Brito.

¹ Graduanda em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina, Teresina – Piauí; ² Graduanda em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina, Teresina-Piauí; ³ Graduando em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina, Teresina-Piauí; ⁴ Graduando em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí; ⁵ Graduanda em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina; ⁶ Docente de Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina.

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Pôster Interativo

E-mail do autor: annalourdes33@outlook.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino reprodutivo, multifatorial, heterogêneo e complexo. Mulheres portadoras de SOP tem maior risco para desenvolver obesidade, infertilidade, diabetes mellitus tipo 2 (DM 2), doenças cardiovasculares, esteatose hepática, apneia do sono, depressão e câncer de endométrio. A orientação nutricional é fundamental no tratamento da SOP, inserida em um contexto de mudança de hábitos de vida, a perda de peso tem um papel importante no controle dos distúrbios metabólicos. A prática de exercício físico regular associada ao acompanhamento nutricional para redução calórica e adequação da dieta podem ser determinantes no tratamento. Em geral, a queda de 5 a 10% do peso corporal pode melhorar vários sintomas da SOP. **OBJETIVO:** verificar como as orientações nutricionais podem melhorar no tratamento e na qualidade de vida de mulheres com SOP. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Os artigos foram procurados por meio dos descritores: “Hábitos alimentares”, “Síndrome do Ovários Policísticos” e “Síndromes Metabólicas”, alguns descritores foram acompanhados do operador booleano AND. As bases de dados utilizadas foram: (SCIELO), PUBMED e LILACS. Os critérios de inclusão na pesquisa: artigos disponíveis nas bases de dados definidas, publicados entre os anos de 2012 até 2022 nos idiomas português, inglês e espanhol. **RESULTADOS:** Foram encontrados 64 artigos, na fase de leitura de títulos e resumos 59 foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de inclusão. Com isso, 5 artigos foram selecionados para análise final. **CONCLUSÃO:** As orientações nutricionais no tratamento, diagnóstico e prevenção são aspectos fundamentais para manter a diversificação alimentar baseada nas necessidades de cada mulher com SOP. Uma abordagem multidisciplinar é primordial no tratamento de mulheres com SOP.

Palavras-chave: (Síndrome dos ovários policísticos), (Orientação Nutricional), (Mulheres).

1 INTRODUÇÃO

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino reprodutivo, multifatorial, heterogêneo e complexo. Evidências têm sugerido que a SOP tenha origem na vida intrauterina, apresentando manifestações clínicas e metabólicas no decorrer da infância e puberdade, apesar de seu diagnóstico ser realizado apenas na adolescência (PEDROSO *et al.*, 2012).

Mulheres portadoras de SOP tem maior risco para desenvolver obesidade, infertilidade, diabetes mellitus tipo 2 (DM 2), doenças cardiovasculares, esteatose hepática, apneia do sono, depressão e câncer de endométrio. Essa síndrome pode ser controlada por medicamentos e por uma dieta balanceada de acordo com as necessidades do organismo. Estes variam de acordo com o quadro de sintomas da paciente e suas complicações. (LEGRO *et al.*, 2013; MONTAÑO *et al.*, 2014; ROCHA *et al.*, 2011).

Hábitos alimentares inadequados são frequentemente observados entre as mulheres com SOP, estando relacionadas à ingestão de alimentos com baixo valor nutricional e alto conteúdo de energia (SZCZUKO *et al.*, 2017). A orientação nutricional é fundamental no tratamento da SOP, inserida em um contexto de mudança de hábitos de vida, a perda de peso tem um papel importante no controle dos distúrbios metabólicos. A prática de exercício físico regular associada ao acompanhamento nutricional para redução calórica e adequação da dieta podem ser determinantes no tratamento. Em geral, a queda de 5 a 10% do peso corporal pode melhorar vários sintomas da SOP (SHANG *et al.*, 2020).

Desse modo, o presente estudo possui como objetivo geral verificar como as orientações nutricionais podem melhorar no tratamento e na qualidade de vida de mulheres com SOP.

2 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Para a seleção dos descritores, foi efetuada uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), os descritores utilizados foram: “Hábitos alimentares”, “Síndrome do Ovários Policísticos” e “Síndromes Metabólicas”, alguns descritores foram acompanhados do operador booleano AND.

O estudo foi realizado no mês de Agosto de 2022 por meio de buscas nas plataformas online: *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, *PUBMED* e *LILACS*. Adotaram-se como critérios de inclusão na pesquisa: artigos disponíveis nas bases de dados definidas, publicados entre os anos de

2012 até 2022 nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos que não tinham o tema principal do estudo, artigos duplicados e artigos de revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante desse processo metodológico foram encontrados 64 artigos. Na fase de leitura de títulos e resumos 59 foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de inclusão. Com isso, 5 artigos foram incluídos na fase de elegibilidade à leitura completa e os mesmos foram incluídos nos resultados deste estudo. No Quadro 1 pode-se observar a distribuição dos artigos, conforme o autor/ano, título, métodos e resultados.

Quadro 1. Distribuição das produções científicas sobre as estratégias nutricionais no tratamento de mulheres com SOP publicados no período de 2012 a 2022.

AUTOR/ANO	TÍTULO	MÉTODOS	RESULTADOS
CAROLO <i>et al</i> , 2017	O aconselhamento nutricional promove mudanças nos hábitos alimentares de adolescentes com excesso de peso e obesas e com síndrome dos ovários policísticos	Estudo prospectivo, longitudinal e autocontrolado.	60 % das adolescentes aderiram ao aconselhamento nutricional e, destas, 50% perderam peso. Adolescentes que perderam peso mudaram seus hábitos alimentares adotando dietas hipocalóricas e comendo mais refeições por dia, seguindo orientação nutricional. A CC diminuiu significativamente, embora o peso corporal tenha diminuído de forma não significativa após a adoção de uma dieta hipocalórica.
HAJIVANDI <i>et al</i> , 2020	Hábitos alimentares em adolescentes com sobrepeso e obesidade com síndrome dos ovários policísticos (SOP): um estudo qualitativo no Irã	Estudo qualitativo, 33 participantes	Foram extraídas 3 categorias principais: Primeiramente, o alto consumo de alimentos não saudáveis teve 3 subcategorias: "alto consumo de alimentos gordurosos e salgados", "alto consumo de lanches não saudáveis" e "alto consumo de alimentos ricos em açúcar". Em 2º lugar o baixo consumo de alimentos saudáveis apresentou três subcategorias: "baixo consumo de laticínios", "baixo consumo de alimentos ricos em fibras" e "baixo consumo de carnes, feijão, peixes e frutos do mar". Três subcategorias: "falta de concentração e consumo de grandes refeições", "padrões alimentares e de atividade física inadequados" e "pular as refeições e fazer dietas arbitrarias".

BYKOWSKA, D. A, <i>et al</i> , 2021	Escore de qualidade da dieta em relação à gordura e conhecimento nutricional em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: estudo caso-controle	Estudo de caso-controle	Observou-se maior BF e menor conhecimento nutricional (CN) em mulheres com SOP vs. controles. Mulheres com SOP apresentaram o índice da dieta saudável e índice de dieta de baixo glicêmico. Não houve relação entre conhecimento nutricional e escore de qualidade da dieta em mulheres com SOP. O maior conhecimento nutricional no grupo por idade e status socioeconômico (CON) foi associado ao aumento da intensidade de índice da dieta saudável e menor frequência dos níveis de dieta com alto teor de gorduras saturadas.
BARREA <i>et al</i> , 2022	Cronotipo: uma ferramenta para rastrear hábitos alimentares na síndrome dos ovários policísticos?	Este estudo transversal e observacional	Mulheres com SOP com cronotipo vespertino apresentaram porcentagens significativamente maiores de grau I e obesidade grau II praticavam menos exercícios regulares, e a maioria era e a maioria era tabagista em comparação com aqueles sem nenhum e cronotipo matutino. Mulheres com SOP com cronotipo noturno foram significativamente mais resistentes à insulina.
RODRIGUES, A, M, S, 2012	Efetividade da intervenção nutricional em curto e longo prazo de pacientes com síndrome dos ovários policísticos	Estudo de intervenção nutricional	Estudo com 70 mulheres; sendo 42,9% portadoras de alguma doença ou agravo não transmissível. Destas, 95,5% apresentavam excesso de peso, 91,3% e 89,9% risco de complicações metabólicas e de doença cardiovascular avaliados por meio da circunferência da cintura (CC) e relação cintura/quadril (RCE), respectivamente. O consumo excessivo de calorias foi observado em 35,3% da amostra. Quinze mulheres finalizaram a intervenção nutricional (180 dias).

Fonte: elaborado pela autora.

No estudo de CAROLO *et al*, (2017) foi observado que as adolescentes após aderirem orientações nutricionais tiveram perda de peso e mudaram seus hábitos alimentares, adotando dietas hipocalóricas e realizando mais refeições por dia, além disso houve redução na circunferência da cintura, embora não tenha havido uma perda de peso significativa.

Os autores HAJIVANDI *et al*, (2020) aplicaram um questionário para adolescentes como SOP. Os resultados mostraram que essas adolescentes com SOP consomem muitos alimentos não saudáveis, como *fast food*, refrigerantes, doces e junk food, consumindo uma pequena quantidade de alimentos saudáveis. As adolescentes com SOP possuem sobrepeso e obesidade pois praticam pouca atividade física, pula as refeições (principalmente o café da manhã), come rápido e consome grandes refeições.

BYKOWSKA, *et al*, (2021) realizaram um estudo de caso-controle, a alimentação em mulheres com SOP apresentados foram o consumo de baixa intensidade de alimentos percebidos como saudáveis, no grupo SOP mais mulheres fumavam cigarro, apresentavam sobrepeso ou obesidade e possuíam maior gordura corporal e menor conhecimento nutricional.

BARREA *et al*, (2022) exerceram um estudo observacional transversal, as mulheres com SOP com cronotipo vespertino apresentaram percentuais significativamente maiores de obesidade grau I, praticavam menos exercícios regulares e a maioria era fumante, mulheres com SOP com cronotipo noturno foram significativamente mais resistentes à insulina e hábitos alimentares pouco saudáveis.

No estudo de RODRIGUES (2012) a maioria das mulheres com SOP possuem excesso de peso, avaliado pelo IMC, risco de saúde pela Circunferência da Cintura, realizam menos de 5 refeições por dia, tinham o hábito de “beliscar” alimentos entre as refeições e informam consumo ineficiente de água, consumiam diariamente leguminosas, frutas e verduras. Porém tinham elevado consumo diário de alimentos ricos em gordura (como leite integral, frituras e biscoito) e com açúcar de adição (como os sucos industrializados, café e refrigerantes). Ingestão rara ou ausente de peixes foi relatada por grande parte das mulheres.

4 CONCLUSÃO

De acordo com os artigos analisados, a maioria das mulheres com SOP possuem excesso de peso podendo variar com a idade, raça, fatores genéticos e ambientais, sendo de suma importância a o acompanhamento nutricional juntamente com a educação alimentar, melhorando os comportamentos alimentares, a compreensão da importância de ter uma alimentação saudável, com isso proporcionará a melhoria da qualidade de vida, diminuindo os níveis de androgênios, resistência à insulina, melhora no perfil lipídicos, dentre outros benefícios.

As orientações nutricionais no tratamento, diagnóstico e prevenção são aspectos fundamentais para manter a diversificação alimentar baseada nas necessidades de cada mulher com SOP. Uma abordagem multidisciplinar é primordial no tratamento de mulheres com SOP.

REFERÊNCIAS

BARREA, L *et al*, Cronotipo: uma ferramenta para rastrear hábitos alimentares na síndrome dos ovários policísticos, **Nutrients**, 23;14(5):955, 2022.

BYKOWSKA, D. A *et al*, Escores de qualidade da dieta em relação à gordura e conhecimento nutricional em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: estudo caso-controle, **Public Health Nutr**, v. 24, n. 11, p.3389-3398, 2021.

CAROLO, A. L *et al*, O aconselhamento nutricional promove mudanças nos hábitos alimentares de adolescentes com excesso de peso e obesas e com síndrome dos ovários policísticos, **Rev. bras. ginecol. obstet** ; v. 39, n. 12, p. 692-696, Dez. 2017.

HAJIVANDI, L *et al*, Hábitos alimentares em adolescentes com sobrepeso e obesidade com síndrome dos ovários policísticos (SOP): um estudo qualitativo no Irã, **BMC Pediatr**, 4;20(1):277, 2020.

MONTAÑO *et al*, Androgens are bronchoactive drugs that act by relaxing airway smooth muscle and preventing bronchospasm. **Journal of Endocrinology**, 222.1: 1-13,2014.

PEDROSO *et al*, Frequência e fatores de risco para síndrome metabólica em mulheres adolescentes e adultas com síndrome dos ovários policísticos. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, Ribeirão Preto - SP, v. 8, n. 34, p.357-361, 2012.

RICHARD *et al*, Diagnosis and Treatment of Polycystic Ovary Syndrome: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. **J Clin Endocrinol Metab**, v. 98, n. 12, p.4565– 4592, 2013.

ROCHA, M.P.; MARCONDES, J.A.; BARCELLOS, C.R.; HAYASHIDA, S.A.; CURI, D.D.; FONSECA, A.M. da *et al*. Dyslipidemia in women with polycystic ovary syndrome: incidence, pattern and predictors. *Gynecol Endocrinol*. 2011. pg. 814-9.

SHANG Y, ZHOU H, HU M, FENG H. Effect of Diet on Insulin Resistance in Polycystic Ovary Syndrome. **J Clin Endocrinol Metab**;105(10):425, 2020.

SZCZUKO M, SANKOWSKA P, ZAPAŁOWSKA-CHWYĆ M, WYSOKIŃSKI P Studies on the quality nutrition in women with polycystic ovary syndrome (PCOS). **Rocz Panstw Zakl Hig**;68(1):61-67, 2017.