

Alimentação e síndrome do ovário policístico

Em primeiro lugar, você sabia que alimentação e síndrome do ovário policístico tem tudo a ver?

Você pode ter ouvido falar que a síndrome do ovário policístico tem causa meramente genéticas e, para prevenir, não há nada a ser feito.

Porém, existem sim muitos casos em que a síndrome do ovário policístico tem muito mais relação com a genética do que com o estilo de vida.

Só que o consumo de carboidratos simples e açúcares, quando não causam o problema, podem piorar muito essa condição!

Para saber qual é a relação entre alimentação e síndrome do ovário policístico, é preciso entender como esse problema se manifesta e aí sim a influência dos hábitos alimentares.

Continue com a gente a leitura!

Como está o seu estilo de vida?

De antemão, para que essa melhora generalizada aconteça, acaba sendo fundamental a modificação do estilo de vida como um todo, por meio de uma dieta balanceada em conjunto com a prática de exercícios físicos regularmente.

Quem sofre com a Síndrome do Ovário Policístico precisa evitar carboidratos simples que influenciam diretamente na ação da insulina. Quando esse tipo de alimento é constante, estimula-se os receptores estrogênicos presentes nos ovários, sendo assim aparecem os sintomas indesejáveis.

Ovulação e fertilidade

Sobretudo, se sabe através de estudos que a perda de 10% do peso corpóreo ou de 15% do peso em gordura pode restaurar a ovulação e a fertilidade, além de melhorar os níveis de [colesterol](#), a pressão arterial, os quadros de resistência à insulina e até diminuir as queixas de excesso de pelos e acne.

Nesse sentido, para as mulheres que desejam [engravidar](#), a melhora de todos esses itens resultará em

um aumento e melhora da fertilidade, promovendo uma gravidez com mais facilidade.

Dieta para SOP

A princípio, nessa dieta deve haver o controle da ingestão de carboidratos, que podem representar até 30% do consumo energético do dia, através de raízes, tubérculos e frutas.

Alimentos naturalmente ricos em gordura também devem fazer parte da rotina, tais como: abacate, coco, azeite, gorduras vegetais, castanhas, etc.

Alimentos processados, ultra processados e industrializados devem ser evitados ao máximo, bem como os adoçantes, que ativam a insulina e podem provocar maior compulsão por doce.

Atenção à certos alimentos

A mulher com Síndrome do Ovário Policístico deve dar preferência a alimentos que não contribuem para a inflamação do organismo nem impactam negativamente nos hormônios.

É o caso dos alimentos orgânicos, das gorduras de boa qualidade, dos carboidratos complexos e dos alimentos ricos em magnésio.

Dicas de alimentação

- Evite todas as formas de açúcar e alimentos que o contêm. Muito cuidado com industrializados, que os contêm de forma “camuflada”;
- Evite ao máximo os carboidratos refinados, brancos e simples, tais como pão, massas, biscoitos e cereais industrializados;
- Exclua da rotina refrigerantes, mesmo os “diet” ou “light”. Eles são ricos em adoçantes, capazes de elevar a insulina (ainda que não contêm calorias) e educam o paladar a exigir alimentos cada vez mais doces, podendo piorar o desejo por sobremesas e doces ao longo do dia;
- Consuma quantidades adequadas de proteínas, mas evite os alimentos industrializados e processados;
- Não exclua da rotina frutas!! Dê preferência às vermelhas, que não são muito doces (morango, framboesa, cereja, amora, etc). Quando ingerir uma fruta com mais carboidratos, tenha o cuidado de combiná-la com alimentos ricos em proteínas ou gorduras, como castanhas, iogurtes, queijos;
- Aumente o consumo de fibras, através de vegetais crus e frutas com casca.

Gostou de saber mais sobre esse assunto? Siga a [Conexa Saúde no Instagram](#) para ficar por dentro dos

conteúdos!