



EFICACIA DE DIFERENTES DIETAS SOBRE EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL, INSULINA Y TESTOSTERONA EN MUJERES CON SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO Y SOBREPESO U OBESIDAD

Paula Alles, Romina Crovetto, Analía Hornos, Yenifer Peirán, Ruben Pinazzo

Tutora: Asist. Mag. Nut. Florencia Sánchez ^{1*} Cotutora: Asist. Mag. Nut. Natalia La Rocca ²

¹ Departamento de Nutrición Clínica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

² Departamento de Nutrición Clínica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

*E-mail: fsanchez@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una disfunción endocrino-metabólica causada por altos niveles de andrógenos (1). Entre un 30 y un 60% de las mujeres con SOP también presentan obesidad (2), se ha observado que el sobrepeso y la obesidad generan un impacto negativo en la manifestación del SOP (1,3). Existe evidencia de que diversas dietas repercuten en las manifestaciones de dicho síndrome, como son la alteración de los valores de insulina y testosterona, entre otros, dichas dietas son: hipocalórica, cetogénica y de bajo índice glucémico.

OBJETIVO

Investigar cómo afectan las dietas hipocalóricas (con y sin suplementos), cetogénicas y de bajo índice glucémico el índice de masa corporal, los niveles de testosterona y el comportamiento de la insulina en mujeres de 17 a 45 años, con sobrepeso u obesidad y que presenten síndrome de ovario poliquístico.

METODOLOGÍA

Revisión narrativa para la cual se realizó una búsqueda en PubMed.

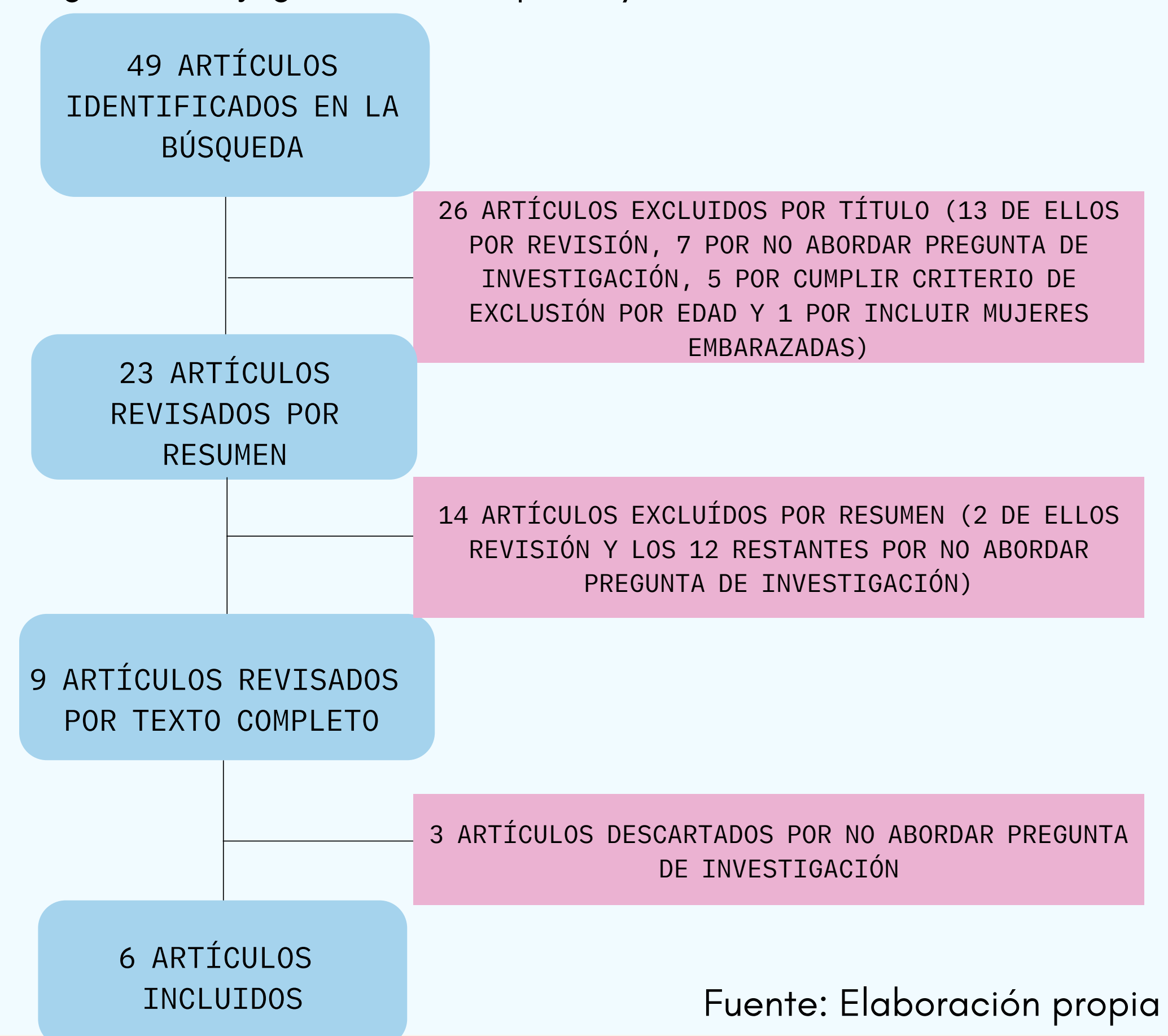
Criterios de inclusión:

- Mujeres con diagnóstico de SOP e IMC mayor a 25kg/m²
- Dieta hipocalórica, cetogénica o de baja carga glucémica
- Estudio de las variables IMC, insulina y/o testosterona
- Artículos que hayan sido publicados entre los años 2012 y 2022
- Disponible en español, inglés o portugués.

Criterios de exclusión:

- Artículos con mujeres embarazadas o en periodo de lactancia
- Revisiones narrativas o sistemáticas
- Artículos que no estuvieran disponibles a texto completo
- Experimentos con animales.
- Mujeres menores de 17 años

Figura 1: Flujograma de búsqueda y filtrado de artículos científicos



Fuente: Elaboración propia

RESULTADOS

Tabla 1: Resumen de los resultados obtenidos en los estudios incluidos en la revisión.

	Tipo de dieta	IMC	Insulina	HOMA-IR	Testosterona total	Testosterona libre
Cincione et al (4)	Cetogénica mixta baja en calorías	↓ significativa	↓ significativa	↓ significativa	↓ significativa	↓ significativa
Paoli et al (5)	KEMEPHY con fitoextractos	↓ significativa	↓ significativa	↓ significativa	↓ significativa	↓ significativa
Tabrizi et al (6)	Restringida en calorías + tilacoides	↓ significativa en ambos grupos. Mayor ↓ en grupo con tilacoides	↓ significativa en ambos grupos. Mayor ↓ en grupo con tilacoides	↓ significativa en ambos grupos. Mayor ↓ en grupo con tilacoides	↓ significativa en ambos grupos. Mayor ↓ en grupo con tilacoides	No midió
Nadjarzadeh et al (7)	Hipocalórica + hinojo	↓ significativa en todos los grupos	No midió	No midió	↓ significativa en grupo HHPF	No midió
Shishehgar et al (8)	Restringida en calorías con bajo índice glucémico	↓ significativa en ambos grupos	↓ significativa en ambos grupos	↓ significativa en ambos grupos	↓ significativa en ambos grupos	No midió
Szczuko et al (9)	Hipocalórica	↓ significativa	n.s	No midió	n.s	No midió

Abreviaturas: IMC: índice de masa corporal; HOMA-IR: índice de resistencia a la insulina; ↓ Reducción; KEMEPHY: protocolo cetogénico mediterráneo; n.s: no significativo; HHPF: dieta alta en proteínas y baja en carbohidratos con hinojo.

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIONES

- Esta revisión permite concluir que la dieta que brindó resultados más significativos en cuanto a la disminución de todas las variables estudiadas fue la dieta KEMEPHY.
- El estudio que utilizó una intervención de dieta restringida en energía con suplementos de tilacoides demostró disminución de todas las variables. Sin embargo, es el único estudio que utiliza tilacoides en esta población. Para poder afirmar sus beneficios se necesitan más estudios.

- BIBLIOGRAFÍA**
1. Chilliquinga S, Aguirre R, Agudo M, Chó Lee Á, Cuenca S. Criterios diagnósticos y tratamiento integral terapéutico del síndrome de ovarios poliquísticos. Rev. Cuba. Obstet. Ginecol. [en línea] 2017 [fecha de acceso marzo 2022]; 43(3): 173-81. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/gjn/v43n3/gjn18317.pdf>
 2. Azziz R. Síndrome de ovario poliquístico. Obstet Gynecol [en línea] 2018 [fecha de acceso junio 2022]; 132:321-36. Disponible en: https://journals.lww.com/greenjournal/Documents/Aug2018_Translation_Azziz.pdf
 3. Echiburú B, Ladrón A, Pereira C, Pérez C, Michael P, Crisosto N, Sir-Petermann T. Clasificación de los fenotipos de síndrome de ovario poliquístico de acuerdo a los criterios de Rotterdam: ¿una condición estática o variable?. Rev. méd. Chile [en línea] 2014 [fecha de acceso marzo 2022]; 142(8): 966-74. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000800003>
 4. Cincione RI, Losavio F, Ciulli F, Valenzano A, Cibelli G, Messina G, et al. Effects of mixed of a ketogenic diet in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome. Int J Environ Res Public Health [en línea] 2021 [fecha de acceso junio 2022]; 18(25):12490. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182512490>
 5. Paoli A, Mancin L, Giacona MC, Bianco A, Caprio M. Effects of a ketogenic diet in overweight women with polycystic ovary syndrome. J Transl Med [en línea] 2020 [fecha de acceso junio 2022]; 18(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12967-020-02277-0>
 6. Tabrizi FPF, Farhangi MA, Vaezi M, Hemmati S. The effects of spinach-derived thylakoid supplementation in combination with calorie restriction on anthropometric parameters and metabolic profiles in obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Nutr J. [en línea] 2020 [fecha de acceso junio 2022]; 19(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12902-020-00601-4>
 7. Nadjarzadeh A, Ghadiri-Anari A, Ramezani-Jolfaie N, Mohammadi M, Salehi-Abargouei A, Namayandeh SM, et al. Effect of hypocaloric high-protein, low-carbohydrate diet supplemented with fennel on androgenic and anthropometric indices in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: A randomized placebo-controlled trial. Complement Ther Med [en línea] 2021 [fecha de acceso junio 2022]; 56(102653):102653. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229920319002>
 8. Shishehgar F, Mirmiran P, Rahmati M, Tohidi M, Ramezani Tehrani F. Does a restricted energy low glycemic index diet have a different effect on overweight women with or without polycystic ovary syndrome? BMC Endocr Disord [en línea] 2019 [fecha de acceso junio 2022]; 19(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12902-019-0420-1>
 9. Szczuko M, Malareczyk I, Zapafowska-Chwyć M. Improvement in anthropometric parameters after rational dietary intervention in women with Polycystic Ovary Syndrome as the best method to support treatment. Rocznik Państw Zakł Hig. [en línea] 2017 [fecha de acceso junio 2022]; 68(4):409-17. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29280371/>