

# SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO Y SOBREPESO U OBESIDAD: MEDIDAS DIETÉTICAS QUE OPTIMIZAN EL ESTADO NUTRICIONAL Y ENDOCRINO-METABÓLICO DE MUJERES EN EDAD FÉRTIL.

Estudiantes: Florencia Acosta Ortiz, Nicole Blanco Scarpa, Sabrina Paola Piñeiro Bertiz.  
Tutora: Lic. Natalia La Rocca<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Nutrición Clínica. Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. \*nlarocca@nutricion.edu.uy

## Introducción

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) implica una disfunción endocrino-metabólica que involucra alteraciones en el eje hipotálamo-hipofisario, en el ovario y en la secreción de insulina. El síndrome se asocia a riesgos metabólicos, reproductivos, neurológicos y cardiovasculares.

## Metodología

Se realizó una revisión narrativa en la cual se encontraron artículos científicos mediante la base de datos Pubmed, utilizando la sintaxis de búsqueda ((nutrition) AND (polycystic ovarian syndrome) AND (obesity)). Se incluyeron ocho artículos científicos realizados entre los años 2013 y 2022, con un tamaño muestral promedio de 57 mujeres.

## Resultados

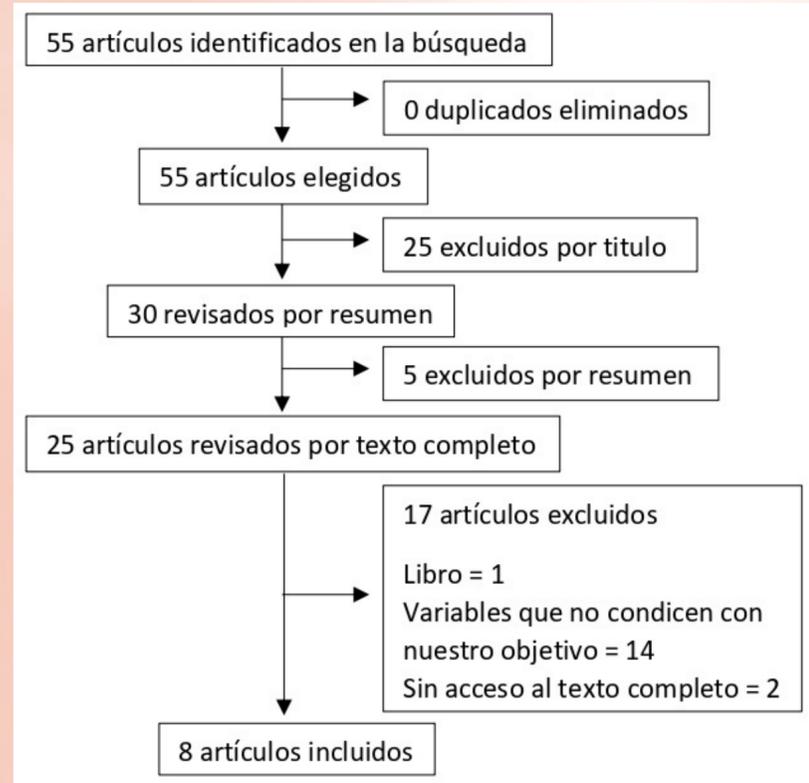
Los ocho artículos incluidos se dividen según la medida dietética que está involucrada: la dieta de bajo índice glucémico (dieta de bajo IG) con restricción calórica (67), la dieta de bajo IG normocalórica (68), la dieta Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (DASH) con restricción calórica (69-71), y la dieta hipocalórica estándar (72-74). Respecto a la restricción calórica, siete de los ocho artículos la incluyen.

Cada estudio analizó el cambio que generaba la medida dietética sobre distintas variables de interés, que fueron: peso, índice de masa corporal (IMC), masa grasa (FM), colesterol total (CT), lipoproteínas de baja densidad (LDL), índice de resistencia a la insulina (HOMA-IR) y testosterona total (TT).

## Objetivo

A través de evidencia existente describir las medidas dietéticas que mejoran el estado nutricional y endocrino-metabólico de mujeres en edad fértil de 18 a 45 años con síndrome de ovario poliquístico y sobrepeso u obesidad.

Figura 1. Proceso esquematizado de selección de artículos.



Fuente: Elaboración propia.

ARTICULOS	INTERVENCIÓN	VARIABLES						
		PESO	IMC	FM	CT	LDL	HOMA-IR	TT
K. Łagowska, et al., 2022. (67)	Dieta de bajo IG	↓*	↓	↓	↓	↓	No analizó	No analizó
Maryam Kazemi, et al., 2018. (68)	Dieta de bajo IG	↓	↓	↓	↓	↓	No analizó	No analizó
M. Azadi-Yazdi, et al., 2016. (69)	Dieta DASH	↓	↓	↓	No analizó	No analizó	No analizó	N.S **
Fatemeh Foroozanfard, et al., 2017. (70)	Dieta DASH	↓	↓	No analizó	No analizó	No analizó	↓	N.S
Zatollah Asemi Ph.D, et al., 2014. (71)	Dieta DASH	↓	↓	No analizó	N.S	N.S	No analizó	No analizó
Azadeh Nadjarzadeh, et al., 2021. (72)	Dieta hipocalorica	↓	↓	No analizó	No analizó	No analizó	No analizó	↓
Åsa Nybacka, et al., 2017. (73)	Dieta hipocalorica	No analizó	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Nayara Pereira Soares, et al., 2016. (74)	Dieta hipocalorica	↓	↓	No analizó	No analizó	↓	↓	↓

\* ↓ disminución significativa \*\* N.S: No significativo

Fuente: Elaboración propia.

## Conclusión

La medida dietética que genera mejores cambios a nivel nutricional y endocrino-metabólico en la población objetivo es la dieta hipocalórica estándar. De todos modos, cualquier intervención dietética que implique restricción calórica e incluya alimentos de bajo índice glucémico es capaz de causar cambios favorables en las manifestaciones clínicas de mujeres con sobrepeso u obesidad que presentan SOP. Aún hace falta más evidencia que sustente la efectividad de una dieta en particular como único y efectivo tratamiento sobre el SOP.

## Bibliografía

- Łagowska K, Drzymala-Czyż S. A low glycemic index, energy-restricted diet but not Lactobacillus rhamnosus supplementation changes fecal short-chain fatty acid and serum lipid concentrations in women with overweight or obesity and polycystic ovary syndrome. Eur Rev Med Pharmacol Sci [Internet]. 2022;26(3):917–26. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.26355/eurrev\\_202202\\_28001](http://dx.doi.org/10.26355/eurrev_202202_28001)
- Kazemi M, McBrearty LE, Chizen DR, Pierson RA, Chilibeck PD, Zello GA. A comparison of a pulse-based diet and the Therapeutic Lifestyle Changes diet in combination with exercise and health counseling on the cardio-metabolic risk profile in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. Nutrients [Internet]. 2018; Disponible en: Cualquier intervención dietética que implique restricción calórica e incluya alimentos de bajo índice glucémico es capaz de generar cambios favorables en las manifestaciones clínicas de mujeres con sobrepeso u obesidad que presentan el SOP. De todos modos, hace falta más evidencia que sustente la efectividad de una dieta en particular como único y efectivo tratamiento sobre el SOP. 6643/10/10/1387
- Azadi-Yazdi M, Karimi-Zarchi M, Salehi-Abargouei A, Fallahzadeh H, Nadjarzadeh A. Effects of Dietary Approach to Stop Hypertension diet on androgens, antioxidant status and body composition in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled trial. J Hum Nutr Diet [Internet]. 2017;30(3):275–83. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/jhn.12433>
- Foroozanfard F, Rafiei H, Samimi M, Gilasi HR, Gorjizadeh R, Heidar Z, et al. The effects of dietary approaches to stop hypertension diet on weight loss, anti-Müllerian hormone and metabolic profiles in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial. Clin Endocrinol (Oxf) [Internet]. 2017;87(1):51–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/cen.13333>
- Asemi Z, Samimi M, Tabassi Z, Shakeri H, Sabihi S-S, Esmailzadeh A. Effects of DASH diet on lipid profiles and biomarkers of oxidative stress in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized clinical trial. Nutrition [Internet]. 2014;30(11-12):1287–93. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900714001427>
- Nadjarzadeh A, Ghadiri-Anari A, Ramezani-Jolfaie N, Mohammadi M, Salehi-Abargouei A, Namayande 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 [Internet]. 2021;56(102633):102633. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102633>
- Nybacka Å, Hellström PM, Hirschberg AL. Increased fibre and reduced trans fatty acid intake are primary predictors of metabolic improvement in overweight polycystic ovary syndrome-Substudy of randomized trial between diet, exercise and diet plus exercise for weight control. Clin Endocrinol (Oxf) [Internet]. 2017;87(6):680–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/cen.13427>
- Pereira N, Santos ACS dos, Costa EC, Azevedo GD, Damasceno DC, Fayh APT, et al. Diet-induced weight loss reduces DNA damage and cardiometabolic risk factors in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome. Ann Nutr Metab [Internet]. 2016;68(3):220–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1159/000444130>