

INTERVENCIONES DIETÉTICAS EN MUJERES EN EDAD FÉRTIL QUE PRESENTAN SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Ailén Pérez, Bruna Falcón, Lucía Bentancur, Macarena Martínez, Yéssica González, Yuliane Silva.

Tutora: Prof. Agda. Lic. Nut. Angela Torres MSc¹ ; Co-tutora: Prof. Adj. Lic. Nut. Silvia Puig¹ Unidad Académica de Prácticas.

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico del tutor: atorres@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN:

El síndrome de ovario poliquístico es un trastorno endócrino con una prevalencia del 13% a nivel mundial en mujeres en edad reproductiva (1). Sus manifestaciones varían entre casos, asociándose a complicaciones metabólicas y hormonales, como resistencia a la insulina, hirsutismo, obesidad, hiperandrogenismo, anovulación, alteraciones en la morfología ovárica, irregularidad menstrual e infertilidad. Se ha demostrado que algunas síntomas pueden mejorar significativamente mediante intervenciones dietéticas(2). Estas pueden ayudar a regular niveles hormonales, mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir la inflamación y promover un peso saludable. (3).

Intervenciones dietéticas destacadas: BIG, Dieta Mediterránea, DASH, Dieta Cetogénica, Plan de Intervención Dietética

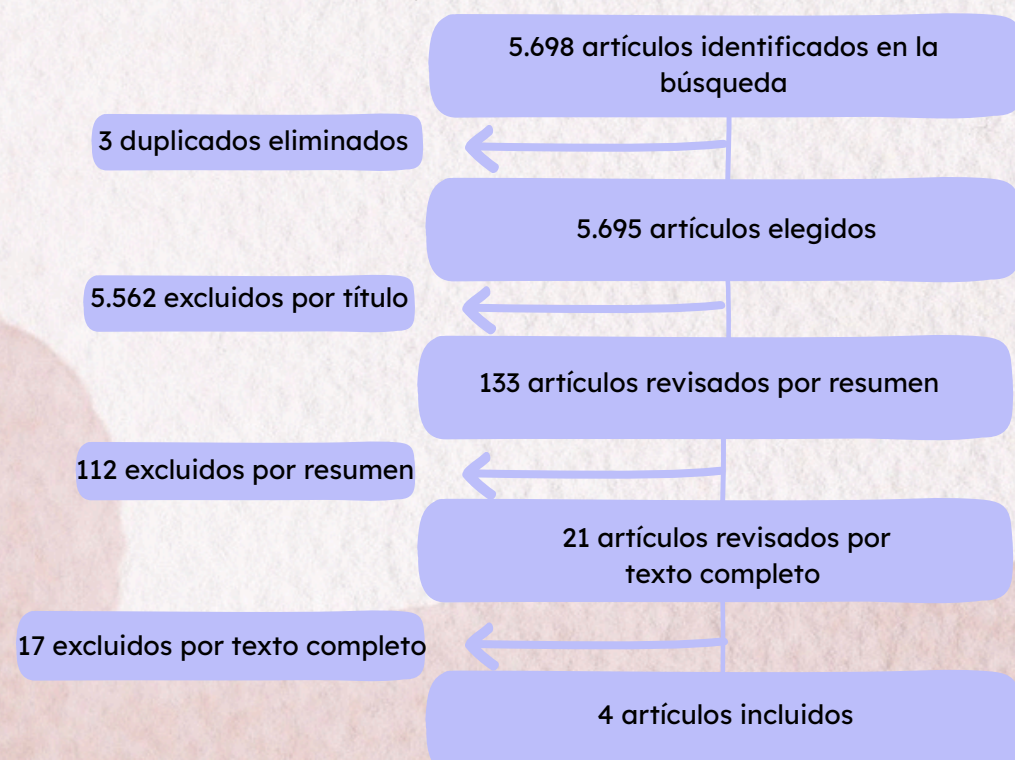
OBJETIVO:

Analizar la efectividad de las distintas intervenciones dietéticas en las mujeres en edad fértil con síndrome de ovario poliquístico, según la evidencia científica.

METODOLOGÍA:

Se realizó una revisión narrativa en las bases de datos Pubmed y Timbó, incluyendo estudios publicados en los últimos 5 años, abordando intervenciones dietéticas en mujeres en edad fértil diagnosticadas con SOP, contemplando artículos en inglés, portugués o español, de acceso libre y a texto completo.

Diagrama de prisma del proceso de selección de artículos



RESULTADOS:

Artículos seleccionados:

- Artículos publicados 2020-2024
- El estudio de Kataoka et al. fue un estudio clínico prospectivo
- El Shisheghar et al. y Cutillas- Tolín corresponden a casos y controles
- El Kazemi fue un ensayo controlado aleatorizado
- Realizados en Suecia, Irán, España y Canadá

Intervenciones dietéticas incluidas:

- Dieta hipocalórica
- Dieta de bajo índice glucémico (BIG)

Indices dietéticos saludables:

- El Índice de alimentación saludable alternativa (AHEI)
- Índice de alimentación saludable alternativa 2010 (AHEI-2010)
- Puntuación relativa de la dieta mediterránea (rMED)
- Puntuación alternativa de la dieta mediterránea (aMED)
- Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH)

Resultados obtenidos de las intervenciones:

- Pérdida de peso corporal.
- Mayor sensibilidad a la insulina

- Control del perfil hormonal y ciclo menstrual
- Relación entre una mayor adherencia a patrones dietéticos saludables y menor índice de masa corporal.
- Respaldo al uso de las intervenciones dietéticas como estrategia efectiva en el tratamiento del SOP.
- A mayor adherencia a patrones del índice AHEI 2010, menor probabilidad de presentar SOP en especial subfenotipo B
- A mayor puntaje DASH, menor frecuencia de subfenotipo D

CONCLUSIONES:

Fuente: Adaptado de Flow Diagram Prisma 2020 (80)

Las intervenciones dietéticas aplicadas en los estudios han demostrado ser efectivas como estrategias para la mejora de parámetros clínicos y en dimensiones de la calidad de vida de las participantes.

Dietas hipocalóricas, dietas BIG y la adherencia a patrones dietéticos saludables, son una estrategia efectiva para mejorar la salud de mujeres con SOP, favoreciendo la reducción del peso corporal, optimizando la sensibilidad a la insulina, regulando el perfil hormonal y a largo plazo reducir riesgos de complicaciones metabólicas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la salud. Síndrome del ovario poliquístico [Internet]. [citado 13 de de 2025]. Disponible <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/polycystic-ovary-syndrome>

2. Niños Gómez MK. SOP sin Medicamentos: El Poder de una Alimentación Saludable. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip. 8 de enero de 2025;8(6):6589-601. Disponible en: file:///C:/Users/USUARIO/Dropbox/PC/Downloads/15345-Texto%20del%20art%C3%ADulo-73039-1-10-20250108.pdf

3. Valakas S, Spry G. Nutrición para el SOP (síndrome de ovario poliquístico) | La dietista [Internet]. 17 de junio de 2025]. Disponible <https://thediologist.com.au/nutrition-for-pcos-polycystic-ovary-syndrome/>