

DIETA CETOGÊNICA: SUA UTILIZAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE TRATAMENTO NUTRICIONAL PARA MULHERES OBESAS COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS (SOP)

Isabella Dresch MARTINS*

Tatiane Mágio CIASCA**

Elisandra de Mello DÉO***

RESUMO

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, o que leva ao desenvolvimento de várias patologias, dentre elas a síndrome dos ovários policísticos (SOP). Tendo a dieta cetogênica (DC) como uma das formas de tratamento para ambas este trabalho tem como principal objetivo identificar a eficácia desta dieta como tratamento em mulheres obesas com síndrome dos ovários policísticos. Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, realizada através de levantamento bibliográfico nas bases de dados PubMed, Scielo e Cochrane Library, com os descritores *ketogenic diet and obesity*, *ketogenic and PCOS*, *advantages and disadvantages of the ketogenic diet*, e *obese PCOS carrier and ketogenic diet*. Foram selecionados artigos na língua portuguesa, espanhola, italiana e inglesa publicados nos últimos 8 anos. A busca resultou em 39 artigos, dos quais, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, selecionaram-se 14 estudos, destes, oito avaliaram a efetividade da dieta cetogênica para redução de peso, controle de apetite e melhora da resistência insulínica, três associaram a DC com a melhora do perfil lipídico, diminuição dos triglicérides e redução da pressão arterial e três artigos avaliaram a melhora da síndrome dos ovários policísticos, através da diminuição dos hormônios andrógenos e melhora das disfunções ovulatória. Portanto, conclui-se que a dieta cetogênica traz benefícios às mulheres obesas, tanto para a redução de peso quanto para a melhora da SOP, pois é capaz de melhorar as disfunções ovulatórias e o hiperandrogenismo (aumento do hormônio masculino). Porém, ainda faz-se necessário a realização de novos estudos para obter resultados mais comprobatórios.

Palavras-chave: Dieta cetogênica. Obesidade. Síndrome dos ovários policísticos (SOP).

* isabelladresch@gmail.com

** tati_ciasca@hotmail.com

*** sd.deo@uol.com.br