

ZUIANI, Laís De Siqueira. Uso De Fibras Alimentares Na Síndrome Do Ovário Policístico. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

## RESUMO

As mudanças na vida do homem contemporâneo têm contribuído com péssimos hábitos alimentares para toda a população. Dessa forma, várias doenças podem surgir a partir de uma saúde debilitada. A Síndrome do Ovário Policístico tem causa desconhecida, porém, sabe-se que a alimentação tem um papel importantíssimo para a melhora do quadro. Alguns estudos presentes no trabalho, demonstram que mulheres com Síndrome do Ovário Policístico, mesmo quando estão com seu peso corpóreo adequado, possuem maiores chances de desenvolverem resistência insulínica, hiperinsulinemia, obesidade (predominantemente abdominal), alterações no perfil lipídico, aumento na pressão arterial além de doenças cardiovasculares associadas. O ganho de peso está associado com a piora dos sintomas associados a doença, enquanto que a perda de peso melhora os sintomas e os perfis endócrinos e metabólicos. A perda de peso torna-se fundamental, pois irá ajudar na resistência periférica a insulina, que é uma situação onde há um desequilíbrio entre a quantidade de insulina produzida pelo pâncreas e o funcionamento desta quantidade. Níveis altos de insulina circulantes aumentam a quantidade de testosterona secretada, dessa forma, gerando os principais sintomas associados a doença, como alopecia, seborreia, infertilidade e acne. A alimentação saudável, principalmente focada em reduzir os níveis glicêmicos do paciente e a prática diária de atividades físicas se tornam indispensáveis, pois melhoram a resistência insulínica, desse modo, melhorando os principais sintomas da doença. O presente trabalho aborda como as fibras alimentares podem ser utilizadas auxiliando no controle do índice glicêmico e na saciedade, podendo ajudar a promover uma perda de peso, além de prevenir o surgimento de doenças como o diabetes mellittus tipo 2 e outras doenças cardiovasculares frequentemente presentes na Síndrome do Ovário Policístico.