



Dieta contra el síndrome de ovario poliquístico

Por Yunuen Suart Flores Contreras

El **síndrome de ovario poliquístico (SOP)** es el desorden metabólico-hormonal más frecuente en las mujeres, pues afecta a una de cada 10 en México (Moran *et al.*, 2010). Se manifiesta con signos y síntomas causados por varios factores, entre ellos: menstruación irregular, aumento de peso o dificultad para bajar, caída de cabello, acné, hirsutismo o exceso de vello, cansancio, dificultad para concentrarse o embarazarse. Por ejemplo, una mujer puede tener periodos irregulares y sobrepeso, pero no presentar acné; mientras que otra puede ser delgada y padecer acné o caída del cabello.

Actualmente se utiliza el criterio de Rotterdam (NIH, 2012) para realizar un diagnóstico preciso. Si una mujer presenta al menos dos de las siguientes características, tiene el síndrome:

- Oligomenorrea o anovulación (ciclos menstruales mayores a 35 días o sin ovulación).
- Signos clínicos o bioquímicos de hiperandrogenismo (acné, exceso de vello, caída de cabello o testosterona elevada en sangre).
- Ovarios poliquísticos (confirmados por ultrasonido).

El SOP puede afectar diferentes áreas, sin embargo, con cambios en el estilo de vida, las mujeres con esta condición pueden liberarse de la sintomatología y estar plenas y saludables. Una reciente investigación en Australia señala que el tratamiento más eficaz no se basa en la medicación, sino en tres intervenciones: nutrición, ejercicio y salud mental (Teede *et al.*, 2011). A continuación, nos enfocaremos en la nutricional.



Diseño: Luis Ángel Velázquez

1. VERDURAS

Ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes; se deben incluir verduras de distintos colores, en especial aquellas de hoja verde. La papa entra en el grupo de los carbohidratos, al igual que el betabel y la zanahoria, por su alto contenido de almidón.

2. PROTEÍNAS

Mantienen estables los niveles de glucosa y son necesarias para formar tejidos sanos, como piel, cabello y uñas. Algunos ejemplos de proteína animal son:

- Pescado: rico en ácidos grasos omega-3, que son antiinflamatorios. Consumirlo al menos dos veces por semana.
- Res
- Huevo
- Pollo
- Puerco
- Mariscos

3. GRASAS BUENAS

Solemos pensar que la grasa es mala y que se debe comer lo menos posible, pero no es cierto. Hay varios tipos y se pueden dividir en buenas y malas. Ayudan a formar hormonas saludables, mejoran la función cerebral, proveen estructura a las células de cuerpo y dan la sensación de saciedad. Ejemplos de grasas buenas son aceite

de oliva, aceite de coco, aguacate, aceitunas oleaginosas (almendras, avellanas, cacahuates y nueces) y semillas (de girasol y chía).

4. CARBOHIDRATOS COMPLEJOS Y DE CARGA GLUCÉMICA BAJA

Su cantidad y la calidad son muy importantes en el tratamiento; elevan la glucosa en la sangre y, por lo tanto, la insulina, síntoma que presentan muchas mujeres. Se recomienda una dieta que incluya carbohidratos complejos y con una carga glucémica baja. Una pequeña porción de los siguientes alimentos es un buen ejemplo: arroz integral, tortilla de maíz, quinoa, avena, palomitas de maíz naturales, camote, zanahoria y fruta, especialmente moras.

Las porciones de alimentos a consumir dependen de las características de cada mujer, así como de su actividad física.

5. ELIMINAR EL AZÚCAR

Es altamente recomendable disminuir el consumo de bebidas azucaradas (jugos y refrescos), pan dulce, pasteles, galletas, dulces, chocolates, jarabes y alimentos industrializados.

Las pacientes con SOP responden muy bien al tratamiento nutricional, el cual debe ser elaborado por un especialista en el área. Es importante incluir un plan de ejercicio y técnicas de manejo de estrés y salud mental para su éxito. 

Referencias

- Moran, Carlos *et al.* (2010). "Prevalence of Polycystic Ovary Syndrome and Related Disorders in Mexican Women", en *Gynaecologic and Obstetric Investigation*, 69 (4), pp.274-280.
- NIH (National Institutes of Health) (2012). "Evidence-based methodology workshop on polycystic ovary syndrome December 3-5". <<https://prevention.nih.gov/programs-events/pathways-to-prevention/past-workshops/pcos/workshop-resources>> [10 de junio del 2016].
- Teede, Helena *et al.* (2011). "Assessment and management of polycystic ovary syndrome: summary of an evidence-based guideline", en *Med J Aust*, vol. 195, núm. 6, pp. S65-S112.



Yunuen Suart Flores Contreras es licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma del Estado de México y maestra en Ciencias de la Nutrición, Actividad Física y Salud Pública por la Universidad de Bristol, en Reino Unido. Además, es especialista en síndrome de ovario poliquístico (SOP). Actualmente da consultas presenciales y online en México y Latinoamérica, Estados Unidos, España y Reino Unido.

