



# Recomendaciones para Síndrome de Ovarios Poliquísticos o Síndrome Metabólico Reproductivo.

Es posible reducir los síntomas del SOP y mejorar tu calidad de vida, las hormonas responden a lo que comemos y a lo que hacemos; el abordaje se basa en medidas higiénico- dietéticas y cuidados médicos.

Si sufres menstruaciones irregulares, dolorosas, muy sangrantes... Tuviste dificultades para concebir y/o lactar, quizás te interese conocer algunas de estas recomendaciones:

## A. MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS:

Necesitarás reaprender a alimentarte y cuidarte de una manera adecuada para estar lo más sana posible y este ha de ser un cambio que te acompañe durante toda tu vida.

El objetivo no sólo es la pérdida de peso a corto plazo y la mejoría de los síntomas, sino también, reducir a largo plazo el riesgo de DM-2, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular y otras complicaciones asociadas, mejorando la sensibilidad a la insulina y la inflamación sistémica de bajo grado.

### A.1. ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE.

#### **Reduce el consumo al máximo de productos refinados o ricos en azúcar.**

Estos productos provocan que los niveles de insulina aumenten y como consecuencia se dispare tu apetito. Algunos ejemplos son: harinas, arroz y pastas; fritos y empanados; patata, calabaza y zanahoria cocida; zumos envasados, frutas altas en fructosa y en almíbar, azúcar, edulcorantes, jarabe de glucosa.

#### **Consulta las etiquetas de los alimentos.**

Presta especial atención al contenido en azúcares simples, grasas saturadas, sal. Evita los alimentos procesados. Cuidado con los productos "sin grasa". Muchos de ellos contienen gran cantidad de azúcares.

#### **Consuma alimentos que no estimulen la secreción de insulina.**

Esto quiere decir que, los alimentos que consumas tengan un Índice Glucémico (IG) y Carga Glucémica (CG) baja. Para ello, prioriza el consumo de alimentos ricos en fibra insoluble procedente de verduras (no almidonadas), productos proteicos, legumbres y semillas, cereales integrales (recomendable retirar gluten).

#### **Prioriza el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos saludables.**

Los alimentos fuente de omega-3 tienen un efecto positivo en la reducción de los triglicéridos, la inflamación y la insulina. El pescado azul, los huevos, las nueces, almendras, el aceite de oliva virgen extra, son algunos ejemplos.

#### **Lácteos**

La leche y otros productos lácteos elevan los niveles de insulina y estrógenos. Su consumo debe de ser de forma limitada, priorizando las formas fermentadas tipo kéfir y yogurt, queso y con la parte grasa. Tampoco te recomendamos los productos derivados de la soja.

**Considera valorar junto a un profesional el ayuno intermitente.** (No se recomienda durante el embarazo, si se podría retomar durante la lactancia acompañada de recomendaciones profesionales).

#### **Come despacio y masticando bien todos los alimentos.**

#### **Evita el consumo de tabaco y alcohol.**

**Modifica tu estilo de vida.** Necesitarás fomentar la práctica de ejercicio físico principalmente aeróbico; los estudios hablan de unos **150 minutos por semana**.

#### **Realiza actividades que te hagan sentir bien y disminuyan el estrés.**

Completa tu día y tiempo libre con actividades que se hagan sentir bien para tratar de disminuir el estrés consiguiendo así un equilibrio cuerpo-mente adecuado. Quizá este sea un buen momento para aprender a meditar.

#### **Higiene del sueño adecuada.**

Dormir lo suficiente y obtener un sueño de calidad es esencial para la regulación corporal adecuada.

### **Melatonina.**

La melatonina es una hormona del cuerpo que juega un papel importante en el sueño. La producción y liberación de melatonina en el cerebro aumenta cuando está oscuro y disminuye cuando hay luz. La producción de melatonina disminuye con la edad. Si te cuesta conciliar el sueño, puedes usarla, las dosis adecuadas para persona adulta son cercanas a 2 mg. La melatonina permite regular el ciclo circadiano y pueda ayudar con los síntomas del sop.

### **Inosítoles (mioinositol y d-chiro-inositol).**

Se ha demostrado que estos dos esteroisómeros del inositol (MI y DCI) al administrarlos conjuntamente en la proporción fisiológica 40:1 (MI:DCI) mejoran la sensibilidad a insulina, además de la reducción de la resistencia a insulina, reduce los niveles sanguíneos de andrógenos, riesgo cardiovascular y regularización **del ciclo menstrual con ovulación espontánea**. Algunos alimentos como la berenjena, el repollo, las coles de Bruselas, los guisantes y las judías verdes son ricos en estos componentes.

### **Calcio, vitamina D3, vitamina K.**

La suplementación de calcio más vitamina D durante 8 semanas entre las mujeres con sobrepeso y con deficiencia de vitamina D con SOP tuvo efectos beneficiosos sobre el factor inflamatorio y los biomarcadores del estrés oxidativo. Las hortalizas verdes, los frutos secos, las sardinas, los pescados azules, los yogures y los quesos son fuentes de estos elementos en tu dieta.

### **Espicias que disminuyen la inflamación y la resistencia a insulina.**

La curcumina está presente en la cúrcuma tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes, además de la reducción de la resistencia a insulina. Para lograr aumentar la biodisponibilidad de la curcumina presente en la cúrcuma puedes consumirla junto con pimienta negra. Sabemos también de los efectos antioxidantes, antiinflamatorios e inmunomoduladores de otras especias como el jengibre, el ajo, el azafrán, la pimienta negra, el ají y el comino negro y la albahaca.

### **Berberina.**

Suplemento dietético comercializado como complemento activo frente a la resistencia insulínica, niveles altos de colesterol y reduce los niveles de andrógenos. Está contraindicado durante embarazo y la lactancia.

### **Magnesio y zinc.**

Mejoran el estrés oxidativo en el SOP gracias a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Encuentras el magnesio en alimentos como el brócoli, las alcachofas, los aguacates, las nueces.. y el zinc en los huevos, las carnes rojas de calidad, los mariscos, las pipas de calabaza, etc.

### **Selenio.**

La suplementación tiene efectos beneficiosos sobre los parámetros del metabolismo de la insulina, los triglicéridos y los niveles de VLDL. El pescado, los mariscos, las carnes rojas, los granos, los huevos, el pollo, el hígado y el ajo son alimentos que te pueden aportar este elemento.

### **Picolinato de cromo.**

El picolinato de cromo resulta esencial para aumentar la actividad de la insulina. El brócoli, las judías verdes, los espárragos y las setas y el ajo te podrán también aportar este elemento.

### **Omega 3.**

Los omega 3 están presentes en el aceite de linaza, semillas de chía, de cáñamo, nueces y pescado marino graso.

### **Suplementos herbales durante la lactancia.**

**1. CON ACTIVIDAD GALACTOGÉNICA Y DISMINUCIÓN RESISTENCIA INSULÍNICA:** Cardo mariano, Diente de león, Ortiga, Moringa, Hierba galega, Semillas de cilantro.

**2. CON EFECTO ANTIANDROGÉNICO:** existen algunas evidencias para el **té de menta verde**, el **reishi rojo** pues reducen los niveles de testosterona; también el **té verde**, tiene efecto antiandrogénico.

## **B. CUIDADOS MÉDICOS:**

Es recomendable un control anual de tu tensión arterial (lo adecuado en adultas es por debajo de 130/85 mg) y una analítica básica de glucemia (con hemoglobina glicosilada), lípidos y hormonas (prolactina, progesterona, estrógenos y testosterona), ferritina (reserva de hierro), vitamina d(250H).

En nuestra época reproductiva pueden existir dificultades para concebir y lactar, es importante controlar las alteraciones tiroideas con la TSH.

**RECUERDA LA IMPORTANCIA DE AUTOCUIDARTE PREVIAMENTE ANTES DE TU EMBARAZO, LACTANCIA Y DURANTE EL RESTO DE TU VIDA NO REPRODUCTIVA**

Autoras: Andrea Cueva (Enfermera, IBCLC) y Helena Herrero (Enfermera, IBCLC)