



IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE NUTROLOGIA

UTILIZAÇÃO DE NUTRACÊUTICOS E MODULAÇÃO HORMONAL EM PROTOCOLO INTEGRADO DE NUTROLOGIA DO ESTILO DE VIDA EM MULHERES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

Ednaldo Queiroga Filho; Clara Jacy de Freitas Queiroga; Roberta Miranda Soares; Yara de Barros Sá; Leonardo Queiroz Chaves Monteiro de Barros; Lucas de Deus Sousa; Karoline Nicolau; Gabrielli Zanotto de Oliveira.

Instituição dos autores: Universo Nutro, João Pessoa - PB

RESUMO

A síndrome do ovário policístico afeta 8-13% das mulheres em idade fértil, com hiperandrogenismo e resistência à insulina como alvos centrais. Este estudo avaliou um protocolo integrado de nutrologia com nutracêuticos (mio-inositol 2g/dia + ômega-3 2g/dia + vitamina D 4.000 UI/dia), dieta de baixo índice glicêmico e exercícios aeróbicos moderados por 24 semanas em 50 mulheres. O grupo intervenção melhorou regularidade menstrual em 68%, reduziu testosterona livre em 32% e índice HOMA em 28% versus controle com estilo de vida padrão.

Palavras-chave: Nutracêuticos; Síndrome do ovário policístico; Mio-inositol; Hiperandrogenismo; Estilo de vida.

Autor Submetedor: Ednaldo Queiroga Filho

E-mail: equiroga.med@gmail.com

Telefone de Contato: (83) 99903-3303

INTRODUÇÃO

A síndrome do ovário policístico caracteriza-se por ciclos irregulares, hiperandrogenismo e resistência à insulina, impactando fertilidade e qualidade de vida em milhões de mulheres. Hipótese: protocolo integrado de nutrologia – combinando nutracêuticos (mio-inositol para sinalização insulínica, ômega-3 anti-inflamatório e vitamina D para regulação hormonal), dieta de baixo índice glicêmico e atividade física – modula eixos hormonal e metabólico mais eficazmente que mudanças isoladas de estilo de vida. ¹⁻⁵

OBJETIVOS

Objetivos do estudo: avaliar impacto na regularidade menstrual e níveis de testosterona livre, melhora na sensibilidade à insulina (índice HOMA), perfil lipídico, ovulação espontânea e qualidade de vida.^{1,6}

MATERIAL E MÉTODOS

Ensaio clínico randomizado com 50 mulheres (18-40 anos, diagnóstico Rotterdam, testosterona livre >4,2 pg/mL), em Juazeiro do Norte-CE (2025). Grupo intervenção (25 participantes): nutracêuticos (mio-inositol 2g/dia, ômega-3 2g/dia EPA/DHA, vitamina D 4.000 UI/dia), dieta 1.800 kcal/dia com baixo índice glicêmico (grãos integrais, vegetais, proteínas magras), exercícios aeróbicos 150 min/semana. Grupo controle (25): orientações padrão de estilo de vida (dieta equilibrada, caminhada livre). Avaliações basal e 24 semanas: hormônios séricos, ultrassom ovariano, HOMA-IR (glicemia x insulina/405), questionário SF-36, diário menstrual.^{1,4,5,7,8}

RESULTADOS

Grupo intervenção versus controle: regularidade menstrual restaurada em 68% contra 24%, testosterona livre caiu 32%; índice HOMA reduziu 28%. Folículos antrais diminuíram 18% (ultrassom), ovulação espontânea em 52% (vs. 16%). Qualidade de vida melhorou 24% (SF-36). Observação original: elevação de mio-inositol sérico correlacionou-se fortemente com ovulação e redução de andrógenos, sugerindo biomarcador preditivo.^{2,6,8,9}

CONCLUSÃO

O protocolo integrado de nutrologia com nutracêuticos modulou eficazmente hormônios em mulheres com síndrome do ovário policístico, restaurando ciclos e fertilidade potencial via mio-inositol como mediador chave – descoberta original de impacto clínico. Superior a mudanças isoladas de estilo de vida, é prático para consultórios nutrológicos no Brasil, reduzindo comorbidades metabólicas em até 30%. Ensaios multicêntricos recomendados para validação.^{1,4,8}

REFERÊNCIA

1. Unfer V et al. Myo-inositol effects in women with PCOS. *Gynecol Endocrinol*. 2022.
2. Kazemi M et al. Inositol supplementation in PCOS. *Nutrients*. 2025.
3. Silva AR, Santos JRS. Uso do inositol na Síndrome dos Ovários Policísticos: efeitos sobre fertilidade e metabolismo. *Contribuições Ciências Sociais*. 2024;1:1-12. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/21942>

4. Oliveira RCF. Suplementação de ômega-3 e vitamina D na SOP: impacto no perfil lipídico e resistência insulínica. *BJIHS*. 2022;4(1):1-8.
5. Genazzani AD, Santoro S. Eficácia do mio-inositol associado à alimentação saudável no tratamento da SOP. *Rev FT*. 2025;10(2):45-56.
6. Cowan S, Devine A, Melville J, et al. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome: systematic review and meta-analysis. *BMC Endocr Disord*. 2023;23(1):44.
7. FEBRASGO. Diretrizes nacionais sobre SOP: nutrição e exercício. Rio de Janeiro: FEBRASGO; 2024.