Síndrome do Ovário Policístico e a Obesidade

Luci Akemi Yoshida

Introdução

Embora seja uma das doenças mais comuns em nosso meio, a Síndrome dos Ovários Policístico (SOP), ainda é muito desconhecida pela maioria das pessoas. Muitas mulheres buscam auxílio médico por apresentarem ciclos menstruais irregulares e até mesmo dificuldade para engravidar, mas não imaginam serem portadoras desta síndrome, e a sua incidência tende a ser sempre crescente, pois infelizmente ela está relacionada com o estilo de vida atual, ou seja, a busca incessante pelo reconhecimento profissional e pessoal, nos submete a um grau muito mais elevado de estresse do que antigamente, é nítido que hoje o nível sócio econômico se elevou, mas por outro lado estamos sofrendo de doenças causadas pela vida corrida que enfrentamos, onde não podemos perder tempo nem mesmo para cozinhar e muito menos praticarmos algum tipo de atividade física, então o consumo de alimentos de preparo rápido porém pouco saudáveis, são os de maior escolha de muitas famílias e ainda somado à redução de gasto energético, temos um resultado catastrófico na vida humana, a obesidade.

O que é SOP

A síndrome do ovário policístico (SOP) é uma desordem endócrino-metabólica que se caracteriza por alterações

menstruais, geralmente com oligomenorréia (longos intervalos entre os ciclos) e até mesmo amenorreia (ausência de menstruação), presença de anovulação, infertilidade e hiperandrogenismo e estudos mostraram que 50% das mulheres diagnosticadas com a síndrome ou estão com sobrepeso ou já são obesas.

As mulheres com a síndrome comumente apresentam hirsutismo e ainda alterações na pele, como o aumento de oleosidade e acne, decorrentes de taxas mais elevadas de hormônios masculinos (hiperandrogenismo), principalmente a testosterona.

Outra característica importante da doença é o aumento de peso, mais especificamente o aumento da gordura visceral ou abdominal. Estudos revelam que a gordura visceral pode:

- Levar à resistência à insulina
- Aumentar o risco de desenvolvimento do diabetes tipo2
- Aumentar em 20% o risco de infarto agudo do miocárdio

Prevalência

A síndrome do ovário policístico (SOP) é uma patologia muito comum atingindo até 10% das mulheres em idade reprodutiva em todo mundo e é responsável por 30% dos casos de infertilidade feminina.

A obesidade tem sido considerada uma preocupação mundial pois está dobrando a cada cinco anos em muitas partes do mundo, assumindo proporções epidêmicas. Ela é uma doença de origem multifatorial, onde 30% corresponde à predisposição genética e 70% é de causa ambiental.

Obesidade e as adipocinas

Na visão atual o tecido adiposo funciona como um órgão endócrino que libera um grande número de mediadores bioativos, as adipocinas,que influenciam não apenas a homeostase do peso corporal, mas também a inflamação, a coagulação, a fibrinólise, a diabete, a resistência insulínica e a aterosclerose .

Cada adipócito produz uma pequena quantidade dessas substâncias, porém como o tecido adiposo é o maior órgão do corpo, o total produzido acaba tendo grande repercussão nas funções corporais.

Exemplo de algumas adipocinas liberadas pelo tecido adiposo e suas consequências:

- IL-6 (interleucina 6) e TNF- α (fator de necrose tumoral) são citocinas pró inflamatórias.
- Liberação aumentada de angiotensinogênio, que pode aumentar o risco de hipertensão.
- Resistina, estão ligadas à resistência insulínica associada a obesidade.
- Adiponectina, é uma adipocina do bem, desenvolve um papel anorexígeno e antinflamatório, mas a sua expressão diminui à medida que o tecido adiposo aumenta e sua concentração no soro se encontra reduzida na resistência insulínica.

A gordura visceral ou abdominal pode envolver glândulas endócrinas como o pâncreas, interferindo na reserva funcional das células beta ou na sensibilidade tecidual à

insulina. E também órgãos como o fígado podendo causar esteatose (infiltração gordurosa) e até mesmo a esteato-hepatite (acúmulo de gorduras com inflamação do fígado)

Diagnóstico da SOP

O diagnóstico de SOP não se resume ao achado isolado de ovários aumentados de volume, contendo pequenos cistos, revelados pela ultrassonografia. É importante também investigar doenças correlacionadas como: aterosclerose, resistência insulínica, Diabetes tipo2 e esteatose hepática, através de exames sanguíneos como:

- Glicose
- Colesterol total
- LDL
- HDL
- Triglicerídeos
- Cortisol
- Insulina com HOMA
- Testosterona
- LH
- FSH
- Estradiol
- Ferritina

Tratamento

- Atividade física regular
- Reeducação alimentar

- Drogas de acordo com o diagnóstico individual
- Tratamento para a infertilidade, quando a mulher deseja engravidar

Mas, vale salientar que o tratamento só será eficaz quando o indivíduo se conscientizar da necessidade de mudança no estilo de vida, adotando práticas saudáveis.

Conclusão

Se a Síndrome do Ovário Policistico tem grande incidência e se a obesidade já assumiu proporções epidêmicas, é fundamental uma sensibilização dos indivíduos para esta realidade e para a importância de que seu comportamento e atitudes assumidos em seu dia a dia refletem diretamente no seu estado de saúde.

Uma alimentação equilibrada, abstinência de certas substâncias como o álcool e o tabaco, exames de rotina, domínio do estresse, ter momentos de relaxamento, encontrar felicidade dentro de si mesmo, são atitudes que conduzem a um aumento do estado de saúde.

Referências

1. PRADO WL; LOFRANO, MC; OYAMA, LM; DÂMASO AR: Obesidade e Adipocinas inflamatórias: Implicações Práticas para a Prescrição de Exercício. Rev Bras MedEsporte 2009
2. GUIMARÃES, DED; SARDINHA, FLC; MIZURINI, DM; TAVARES DO CARMO, MC: Adipocinas uma nova visão do tecido adiposo. Rev. Nutr, Campinas. 2007