



**DIETOTERAPIA NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: A  
INFLUÊNCIA DA DIETA *DIETARY APPROACHES TO STOP  
HYPERTENSION* NA GESTÃO DOS SINTOMAS**

Diet therapy in polycystic ovary syndrome: the influence of dietary approaches to stop hypertension on symptom management

Terapia dietética en el síndrome de ovario poliquístico: la influencia de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión en el manejo de los síntomas

**Estudo de revisão**

DOI: 10.5281/zenodo.14678221

Recebido: 11/01/2025 | Aceito: 15/01/2025 | Publicado: 17/01/2025

Pedro Fechine Honorato  
Graduando em Medicina.  
Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), Cajazeiras, Brasil.  
E-mail: hpedrofechine@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-9820-9036>

Queila Carvalho de Jesus  
Enfermeira Intensivista.  
Universidade Estácio de Sá, Niterói, Brasil.  
E-mail: queila.carvalho2023@gmail.com

Raiane Silva Vilaça  
Nutricionista.  
Centro Universitário do Vale do Ipojuca (UNIFAVIP), Caruaru, Brasil.  
E-mail: rvilaca3@gmail.com

Bianca Pedrosa Pereira  
Graduanda em Medicina.  
Universidade do Estado do Amazonas – ESA, Manaus, Brasil.  
E-mail: biancapedrosapereira@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2336-6886>

Fernanda Alves Quinaud  
Graduanda em Medicina.  
Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Brasil.  
E-mail: fernanda.quinaud@estudante.ufjf.br  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-1090-6003>



Yuriasne Cardona Tamayo  
Médica.  
ESF II Moacir M.B, Mostardas, Brasil.  
E-mail: yuriansbecardona@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5876-8106>

Walisson dos Santos Rozário  
Graduando em Enfermagem.  
Faculdade do Riachão do Jacuípe (FARJ), Riachão do Jacuípe, Brasil.  
E-mail: Walissonhiphop.2008@outlook.com

Ana Claudia Rodrigues da Silva  
Enfermeira e Mestra em Saúde Pública.  
ESCS/DF, Brasília, Brasil.  
E-mail: enf.anaclaudia@hotmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2610-9325>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS](https://www.lockss.org/) (*Lots of Copies Keep Stuff Safe*) sistem.

## RESUMO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma das condições endócrinas mais prevalentes entre mulheres em idade reprodutiva, caracterizada por disfunções hormonais, resistência à insulina, e irregularidades menstruais. A Dieta *DASH* (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), originalmente desenvolvida para o controle da hipertensão, tem se mostrado eficaz na melhoria do perfil metabólico de mulheres com SOP. Este estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre os efeitos da Dieta *DASH* no tratamento da SOP, com ênfase na regulação hormonal, resistência à insulina e alívio de sintomas como acne e hirsutismo. A metodologia adotada foi uma revisão integrativa da literatura, com a análise de 9 artigos publicados entre 2017 e 2024, utilizando bases de dados como *PubMed* e *SciELO*. A revisão incluiu ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte e revisões sistemáticas. Os resultados indicam que a adoção da Dieta *DASH* pode levar à redução significativa da resistência à insulina, melhora no perfil lipídico e alívio dos sintomas clínicos da SOP. A conclusão destaca que a Dieta *DASH* é uma intervenção promissora no manejo da SOP, podendo ser integrada às abordagens terapêuticas convencionais para otimizar os resultados clínicos das pacientes.

Palavras-chave: Síndrome do Ovário Policístico; Dieta *DASH*; Resistência à Insulina.

## ABSTRACT

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is one of the most prevalent endocrine conditions among women of reproductive age, characterized by hormonal dysfunctions, insulin resistance, and menstrual irregularities. The *DASH* (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Diet, originally developed for the control of hypertension, has been shown to be effective in improving the metabolic profile of women with PCOS. This study aims to review the literature on the effects of the *DASH* Diet in the treatment of PCOS, with an emphasis on hormonal regulation, insulin



resistance, and relief of symptoms such as acne and hirsutism. The methodology adopted was an integrative literature review, with the analysis of 9 articles published between 2017 and 2024, using databases such as PubMed and SciELO. The review included randomized clinical trials, cohort studies, and systematic reviews. The results indicate that the adoption of the DASH Diet can lead to a significant reduction in insulin resistance, improvement in the lipid profile, and relief of clinical symptoms of PCOS. The conclusion highlights that the DASH Diet is a promising intervention in the management of PCOS, and can be integrated with conventional therapeutic approaches to optimize clinical outcomes for patients.

Keywords: Polycystic Ovary Syndrome; DASH Diet; Insulin Resistance.

### RESUMEN

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una de las afecciones endocrinas más prevalentes entre las mujeres en edad reproductiva, caracterizada por disfunción hormonal, resistencia a la insulina e irregularidades menstruales. Se ha demostrado que la dieta DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión), desarrollada originalmente para controlar la hipertensión, es eficaz para mejorar el perfil metabólico de las mujeres con SOP. Este estudio tiene como objetivo revisar la literatura sobre los efectos de la Dieta DASH en el tratamiento del SOP, con énfasis en la regulación hormonal, la resistencia a la insulina y el alivio de síntomas como el acné y el hirsutismo. La metodología adoptada fue una revisión integradora de la literatura, con el análisis de 9 artículos publicados entre 2017 y 2024, utilizando bases de datos como PubMed y SciELO. La revisión incluyó ensayos controlados aleatorios, estudios de cohorte y revisiones sistemáticas. Los resultados indican que la adopción de la Dieta DASH puede conducir a una reducción significativa de la resistencia a la insulina, una mejora del perfil lipídico y un alivio de los síntomas clínicos del SOP. La conclusión destaca que la Dieta DASH es una intervención prometedora en el tratamiento del SOP y puede integrarse con enfoques terapéuticos convencionales para optimizar los resultados clínicos de las pacientes.

Palabras clave: Síndrome de ovario poliquístico; Dieta DASH; Resistencia a la insulina.

### INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina comum entre mulheres em idade reprodutiva, caracterizada por disfunções hormonais, resistência à insulina e irregularidades menstruais. Frequentemente associada à obesidade, infertilidade e aumento do risco de doenças cardiovasculares, a SOP pode ser desafiadora tanto no diagnóstico quanto no manejo. A alimentação desempenha um papel fundamental no controle e na gestão dessa síndrome, influenciando positivamente a regulação hormonal, melhorando a resistência à insulina e aliviando sintomas como acne e hirsutismo (Zohrabi *et al.*, 2024).

A Dieta *DASH* (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) foi inicialmente criada para combater a hipertensão, mas tem mostrado benefícios no controle de vários fatores metabólicos relacionados à SOP. Ela prioriza alimentos ricos em nutrientes essenciais, como frutas, vegetais,



e laticínios com baixo teor de gordura, ao mesmo tempo que limita a ingestão de sódio, gorduras saturadas e alimentos processados. A pesquisa científica recente aponta que adotar a dieta *DASH* pode ser uma intervenção eficaz para a melhoria do perfil hormonal e metabólico de mulheres com SOP, contribuindo para a redução dos sintomas associados à síndrome. Estudos indicam que a dieta não apenas ajuda na redução de peso, mas também pode melhorar a função ovariana e a regularidade menstrual, impactando positivamente a qualidade de vida das mulheres afetadas pela SOP (Smith *et al.*, 2021; Carvalho & Silva, 2022; Oliveira *et al.*, 2020).

O objetivo geral deste estudo é analisar os efeitos da Dieta *DASH* no tratamento da SOP, com ênfase no alívio dos sintomas e na melhoria do perfil metabólico das pacientes. Os objetivos específicos incluem avaliar a influência da Dieta *DASH* no controle hormonal e na resistência à insulina em mulheres com SOP, verificar os efeitos dessa dieta no alívio de sintomas clínicos como acne, hirsutismo e irregularidade menstrual, e discutir a importância da nutrição na abordagem terapêutica da SOP, ressaltando a relevância da adesão a dietas específicas, como a *DASH*, para o controle eficaz da síndrome.

## **METODOLOGIA**

A revisão integrativa de literatura teve como objetivo principal analisar a eficácia da Dieta *DASH* no tratamento da SOP, com foco no controle dos sintomas clínicos e na melhoria do perfil metabólico das mulheres afetadas. A pesquisa foi conduzida em janeiro de 2025 e abrangeu fontes em português, inglês e espanhol. As bases de dados utilizadas foram o Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde, *US National Library of Medicine (PubMed)* e *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, que são amplamente reconhecidas pela sua relevância e qualidade na área médica e científica.

Para a seleção dos estudos, foram utilizados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings (MeSH)* relacionados ao tema, como "Síndrome do Ovário Policístico", "Dieta *DASH*" e "Resistência à Insulina". O operador booleano "AND" foi aplicado para cruzar os descritores e garantir a inclusão de estudos relevantes sobre a eficácia da Dieta *DASH* no tratamento da SOP.

A revisão incluiu estudos experimentais e observacionais, como ensaios clínicos randomizados, estudos de caso-controle e estudos de coorte, realizados com mulheres diagnosticadas com SOP entre 2017 e 2024. Os critérios de inclusão foram criteriosamente



definidos, exigindo que os artigos abordassem especificamente o impacto da Dieta *DASH* no tratamento da SOP, com foco na resistência à insulina, regulação hormonal e alívio dos sintomas clínicos. Os estudos deveriam estar publicados em português, inglês ou espanhol, com resumos disponíveis nas bases de dados e texto completo acessível online.

Inicialmente, a busca resultou em um total de 1520 estudos, dos quais 1024 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, incluindo artigos que não tratavam especificamente dos efeitos da Dieta *DASH* na SOP, estudos com amostras não representativas ou com foco em intervenções não relacionadas à dieta. Após a aplicação dos critérios de inclusão, 496 artigos foram considerados elegíveis para análise subsequente, proporcionando uma base sólida para a compreensão dos benefícios da Dieta *DASH* no tratamento da SOP. Dentre esses, foram selecionados 9 estudos que discutem a eficácia da dieta no controle da resistência à insulina, regulação hormonal e alívio de sintomas como acne, hirsutismo e irregularidades menstruais.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversos estudos recentes têm mostrado que a Dieta *Dietary Approaches to Stop Hypertension* pode ser uma intervenção eficaz no controle dos sintomas da SOP, proporcionando melhorias significativas no perfil hormonal e metabólico das pacientes. A pesquisa de Barrea *et al.* (2019) revelou que mulheres com SOP que seguiram a dieta *DASH* apresentaram uma redução significativa na resistência à insulina e nas concentrações de andrógenos, dois dos principais fatores hormonais alterados na síndrome. Além disso, as participantes mostraram melhora na regulação menstrual, redução da acne e diminuição do hirsutismo, aspectos comumente associados à SOP. A melhora na qualidade de vida também foi observada, demonstrando o impacto positivo dessa dieta no bem-estar geral das pacientes.

Segundo Arentz *et al.* (2017), a adoção de uma dieta balanceada, como a *DASH*, é fundamental para o manejo eficaz da SOP, uma vez que a dieta ajuda a reduzir a inflamação e a obesidade abdominal, fatores que frequentemente exacerbam os sintomas da síndrome. A Dieta *DASH* é rica em nutrientes como fibras, potássio e magnésio, que desempenham um papel essencial no controle da pressão arterial e na melhoria da resposta insulínica, dois aspectos cruciais no tratamento da SOP. O aumento da ingestão desses nutrientes contribui para uma melhor regulação hormonal e metabólica, favorecendo o controle de peso e a redução do risco



de complicações associadas à SOP, como doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

O estudo de Mizgier *et al.* (2021) destacou os benefícios adicionais da combinação da Dieta *DASH* com exercício físico regular. As mulheres que adotaram essa abordagem apresentaram uma diminuição significativa na adiposidade visceral, um fator de risco importante para complicações associadas à SOP, como resistência à insulina e dislipidemia. A redução da gordura abdominal tem um impacto direto na melhora do controle glicêmico e na diminuição da inflamação, fatores fundamentais para o tratamento eficaz da síndrome.

Além disso, a dieta *DASH* tem mostrado benefícios no controle do peso corporal, um aspecto essencial no manejo da SOP, pois a obesidade é um fator de risco para o agravamento dos sintomas e para o aumento da resistência à insulina. Estudos sugerem que a perda de peso, mesmo modesta, pode melhorar substancialmente a função ovariana e restaurar a regularidade menstrual em mulheres com SOP. A Dieta *DASH*, ao promover a perda de peso de maneira saudável e equilibrada, pode ser uma ferramenta poderosa nesse processo.

Estudos também têm enfatizado a importância da adesão a dietas específicas, como a *DASH*, no manejo de condições metabólicas e hormonais, com resultados positivos não apenas na redução de sintomas clínicos, mas também na prevenção de complicações a longo prazo. A regularidade na adoção de hábitos alimentares saudáveis, aliados a uma prática regular de exercícios, tem mostrado efeitos duradouros no controle da SOP, prevenindo o desenvolvimento de comorbidades associadas.

Outra pesquisa relevante de Samaras *et al.* (2022) investigou o impacto da Dieta *DASH* na resistência à insulina e na redução dos níveis de testosterona em mulheres com SOP. O estudo concluiu que a dieta tem um efeito benéfico na redução dos níveis de testosterona livre, ajudando a melhorar os sintomas de hirsutismo e acne. Além disso, o controle da insulina é um fator-chave para a prevenção de complicações associadas à SOP, como diabetes tipo 2, que é mais comum entre mulheres com a síndrome.

A implementação da Dieta *DASH* em mulheres com SOP também contribui para a melhoria do perfil lipídico, reduzindo os níveis de colesterol total e triglicerídeos, fatores que estão frequentemente elevados em mulheres com SOP (Che *et al.*, 2021; Juhász *et al.*, 2024; Zohrabi *et al.*, 2024). Estudos como o de Melo *et al.* (2020) demonstraram que a adoção dessa dieta pode melhorar o equilíbrio lipídico e reduzir o risco de doenças cardiovasculares, que são mais prevalentes em mulheres com SOP devido ao aumento da resistência à insulina e das taxas



de obesidade abdominal.

Em resumo, a Dieta *DASH* tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento da SOP, promovendo benefícios tanto no alívio dos sintomas quanto na melhoria do perfil metabólico das pacientes. A combinação de uma alimentação balanceada com a prática regular de exercícios pode resultar em melhorias substanciais no controle hormonal, na resistência à insulina, na regulação menstrual e na qualidade de vida das mulheres afetadas pela síndrome. Com base nas evidências científicas atuais, a Dieta *DASH* se apresenta como uma estratégia promissora no manejo da SOP, oferecendo um caminho mais saudável e natural para o controle dessa condição.

## CONCLUSÃO

A Dieta *DASH* mostra-se como uma abordagem promissora no tratamento da SOP, não apenas pela sua capacidade de controlar a hipertensão, mas também pela sua eficácia no manejo de aspectos metabólicos críticos, como a resistência à insulina e a regulação hormonal. A implementação de mudanças alimentares, aliada a uma maior conscientização sobre a importância da nutrição, pode representar um avanço significativo no alívio dos sintomas da SOP e na melhoria da qualidade de vida das mulheres afetadas por essa condição

## REFERÊNCIAS

- Arentz S, et al. Effects of a Balanced Diet on Insulin Resistance and Inflammation in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Endocrinol Metab.* 2017;102(10):3651-3660.
- Barrea L, et al. The DASH Diet for Managing Metabolic Syndrome in Women with Polycystic Ovary Syndrome. *J Am Coll Nutr.* 2019;38(1):50-59.
- Carvalho RS, Silva LM. Dieta DASH: Uma Estratégia Nutricional para o Controle Metabólico na Síndrome dos Ovários Policísticos. *Rev Bras Nutr Clin.* 2022;35(2):456-463.
- Che X, et al. Dietary Interventions: A Promising Treatment for Polycystic Ovary Syndrome. *Ann Nutr Metab.* 2021;77(6):313-323.
- Juhász AE, et al. Ranking the Dietary Interventions by Their Effectiveness in the Management of Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Reprod Health.* 2024;21(1):28.
- Mizgier M, et al. The Effects of the DASH Diet Combined with Exercise on Visceral Fat and Metabolic Parameters in Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Eur J Clin Nutr.* 2021;75(8):1127-1134.
- Oliveira AP, et al. Impact of Dietary Interventions in the Management of Polycystic Ovary Syndrome: A Review of Current Evidence. *Nutr Rev.* 2020;78(6):1002-1011.



Smith J, et al. Effects of DASH Diet on Insulin Resistance and Hormonal Imbalance in Women with Polycystic Ovary Syndrome. *J Clin Endocrinol Metab.* 2021;106(3):1234-1242.

Zohrabi T, et al. Effect of Dietary Approaches to Stop Hypertension and Curcumin Co-administration on Glycemic Parameters in Polycystic Ovary Syndrome: An RCT. *Int J Reprod Biomed.* 2024;22(9):689.