



**UMA EM CADA DEZ  
MULHERES PODE SOFRER  
DESTA CONDIÇÃO**

Joana Simões

Novembro, 2021

# **UMA EM CADA DEZ MULHERES PODE SOFRER DESTA CONDIÇÃO**

Se tu já tiveste dificuldade em perder peso, baixa energia, “cravings” com hidratos de carbono, problemas de sono ou problemas de fertilidade, há uma possibilidade da não diagnosticada PCOS ser a culpada.

A síndrome dos ovários policísticos (PCOS) é uma condição hormonal que afeta até 20% das mulheres em idade reprodutiva por todo o mundo.

Infelizmente, muitas vezes é difícil de diagnosticar e ainda mais difícil encontrar conselhos confiáveis que façam a diferença ... e não envolvam dietas extremas.

Mas certamente não és médico, então o que podes exatamente fazer?



# PCOS: 3 ESTRATÉGIAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS QUE REALMENTE FUNCIONAM

Podes sentir-te melhor sem medidas extremas!

Acne, ganho de peso, menstruação instável e problemas de fertilidade... Estes são apenas alguns dos sintomas da síndrome dos ovários policísticos (PCOS), um problema hormonal que afeta até 20 por cento das mulheres em todo o mundo.

Por causa dos seus sintomas variados, juntamente com a falta de um diagnóstico claro, algumas mulheres esperaram anos - e recorrem a vários profissionais de saúde - até obter um diagnóstico preciso.

Mesmo com bons conselhos, as mulheres com PCOS podem ter dificuldade em fazer o que sabem que é bom para elas:

- Se a fadiga for um problema, o exercício pode ser tão atraente quanto fazer uma caminhada num dia de 30°.
- Se o sono for escasso, o apetite pode intensificar-se, tornando os alimentos processados ainda mais irresistíveis.
- Se a saúde mental está afetada, tudo pode parecer mais difícil.

## Mas o que é afinal a síndrome dos ovários policísticos?

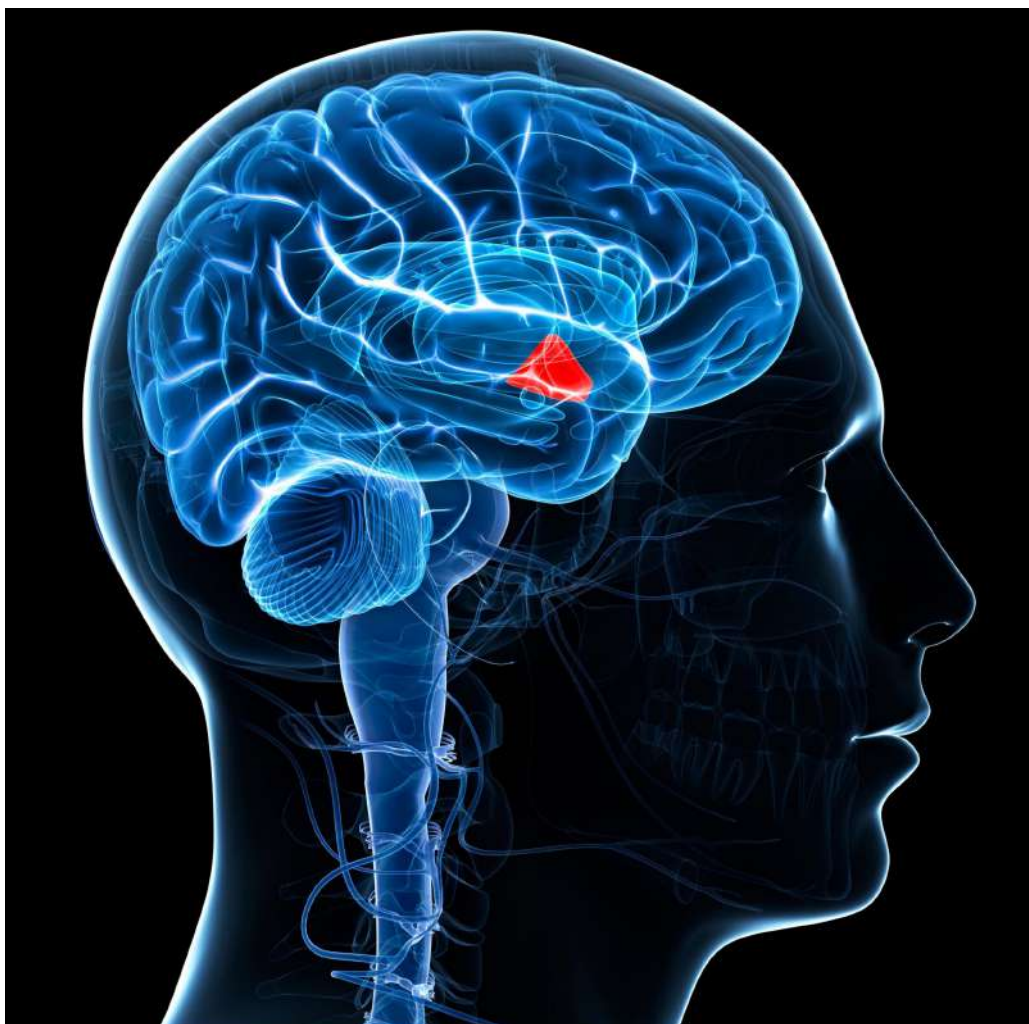
Os médicos diagnosticam a PCOS quando alguém apresenta pelo menos dois dos seguintes fatores:



- **Menstruação irregular:** podem ser variações menores que 21 dias, maiores que 35 dias ou completamente ausentes.
- **“Cistos” nos ovários:** confirmados por ultra-sons, esses crescimentos não são cistos verdadeiros, mas sim um acúmulo de óvulos foliculares.
- **Níveis elevados de androgénio ou testosterona,** confirmados por um exame de sangue ou sinais visíveis como pelos faciais, acne ou calvície de padrão masculino.

Embora não seja um critério de diagnóstico, altos níveis de insulina e uma capacidade reduzida de tolerar hidratos de carbono também são comuns.

A PCOS origina-se no hipotálamo, uma pequena região do cérebro que - entre outras coisas - é responsável pela regulação das hormonas.



Num ciclo menstrual normal, o hipotálamo liberta uma hormona chamada Hormona Libertadora de Gonadotrofina (GnRH) em fases regulares, fazendo com que a hipófise liberte duas outras hormonas:

- Hormona folículo-estimulante (FSH)
- Hormona luteinizante (LH)

FSH e LH viajam para o ovário, estimulando a libertação de estrogénios, androgénios e progesteronas. A proporção certa dessas hormonas estimula a ovulação ou a libertação de um óvulo.

Na PCOS, o hipotálamo liberta GnRH numa frequência mais alta.

Fases de GnRH mais rápidos e mais longos interrompem a proporção normal de LH e FSH. Muitas (embora não todas) as mulheres com PCOS terão níveis mais elevados de LH. Mais LH desencadeia a produção de mais androgénios - como a testosterona - e inibe a ovulação.

A insulina alta - uma característica comum da PCOS - pode contribuir ainda mais para a produção de androgénios, bem como diminuir outra hormona chamada globulina de ligação da hormona sexual (SHBG), que pode levar a quantidades ainda maiores de testosterona livre circulante.

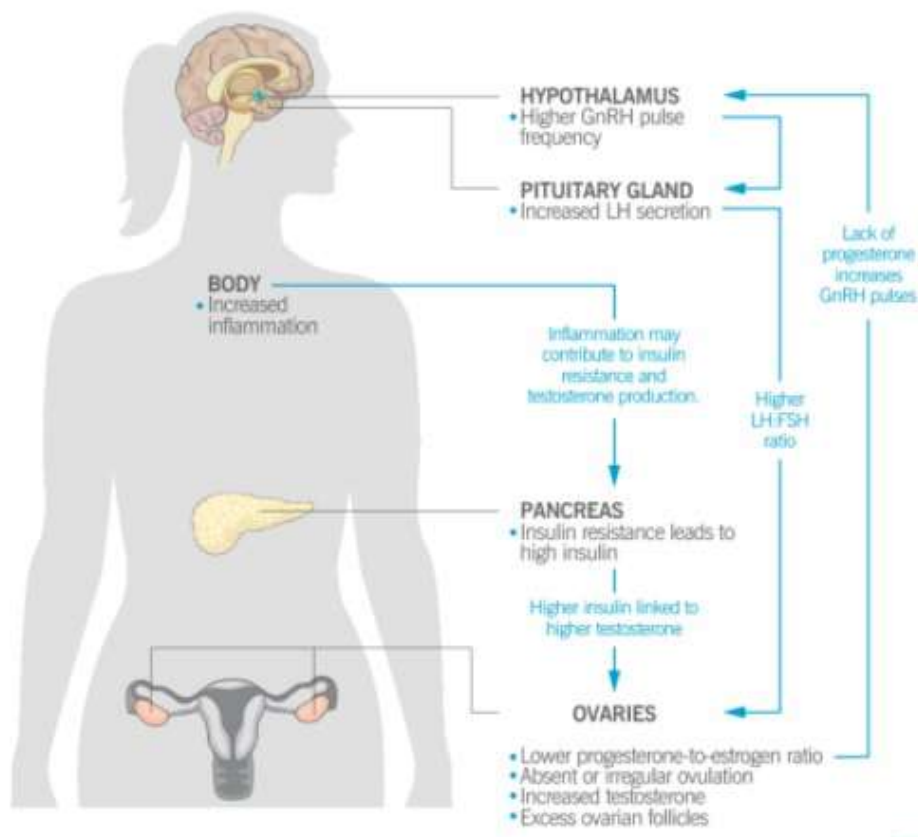
As mulheres também podem ter disfunção tiroideana e adrenal desregulada.

Assim como os ovários, as glândulas da tiróide e adrenal dependem da função normal do hipotálamo e da hipófise. É esse circuito hormonal que causa o acumular de sintomas que aparecem em vários sistemas do corpo.



## THE PCOS HORMONAL LANDSCAPE

Women with PCOS experience altered hormone levels compared to other women of reproductive age. However, this is still being researched, and may vary between individuals.



### O que causa a PCOS?

A PCOS surge de uma combinação de quatro influências principais:

- **Genética:** Vários genes contribuem para um risco aumentado de PCOS embora carregar uma variante de gene específica não garante que apresentes sintomas.

- **O ambiente fetal:** Se a tua mãe tem níveis mais altos de testosterona durante a gravidez, o risco de desenvolver PCOS aumenta.

- **Trauma de infância:** O stress crónico no início da vida pode resultar em mudanças no cérebro que alteram a regulação hormonal e aumentam o risco de muitas doenças, como

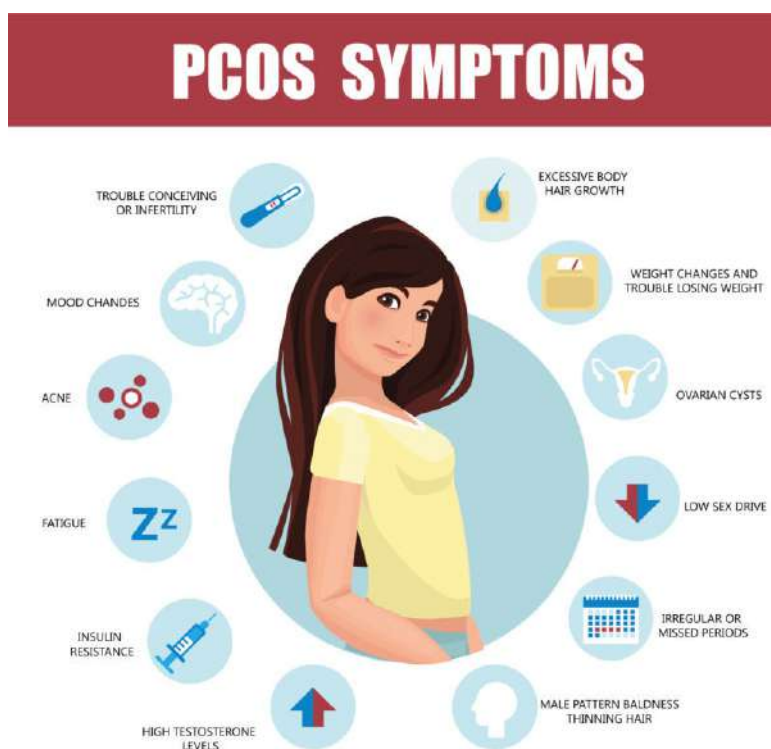
distúrbios imunológicos, metabólicos, cardiovasculares e psiquiátricos.

- Estilos de vida: Um estilo de vida sedentário, má nutrição e obesidade contribuem para a resistência à insulina e o excesso de inflamação.

Isso torna a PCOS mais provável, além de piorar os sintomas.

Fazer exercício físico, ter uma boa nutrição e controlar o peso não irá curar a PCOS, mas pode melhorar os sintomas, a qualidade de vida e os resultados de saúde futuros.

## Quais os sintomas da PCOS?



Os desequilíbrios hormonais produzem uma série de sintomas, que variam de pessoa para pessoa e variam de muito leves a graves:

- Irregularidades menstruais: além de serem mais longas ou mais curtas do que o normal, as menstruações também podem ser super pesadas ou muito leves.

- Infertilidade / anovulação: Altos níveis de andrógenos param a libertação de um óvulo, inibindo a ovulação.

- “Cistos” / folículos ovarianos: muitas - mas não todas - mulheres com PCOS têm um acúmulo de folículos ovarianos imaturos (muitas vezes chamados erroneamente de “cistos”).

- Ganho de peso e / ou perda de peso demorada: o peso pode permanecer inalterável, possivelmente devido à combinação de altos níveis de andrógenos, altos níveis de açúcar no sangue e insulina, inflamação desregulada e / ou tiróide lenta.

- Baixa energia e desejo por carboidratos: algumas mulheres com PCOS têm uma capacidade reduzida de tolerar carboidratos processados.

- Aumento do risco de diabetes: em comparação com a população em geral, as mulheres com PCOS não controlada têm quatro vezes mais probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2 e quase três vezes mais probabilidade de desenvolver diabetes gestacional.

- Problemas de sono: a PCOS está associada à apneia do sono, que ocorre quando a respiração pára periodicamente durante o sono.

- Alterações de humor, ansiedade e depressão: a PCOS pode aumentar a probabilidade de alterações de humor, ansiedade e depressão. Uma vez que muitas mulheres com PCOS lutam contra com o peso, elas também apresentam um risco aumentado de distúrbios alimentares.

Os sintomas visíveis e invisíveis da PCOS podem ser extremamente angustiantes, afetando a autoestima.

Felizmente, existe ajuda!

### **Como tratar a PCOS?**

Comumente, na Internet, encontram-se planos de tratamento da PCOS que listam dezenas de alimentos a "nunca





comer" e regimes de exercícios físicos de suar até cair para o lado!

A boa notícia é que a maioria das pessoas vê grandes melhorias com apenas três pequenas e muito mais realistas mudanças no estilo de vida, que não se baseiam em seguir uma dieta rigorosa e treinos vigorosos.

### **Sê esperto na ingestão de carboidratos**



Para gerir a energia e o açúcar no sangue, não precisas (e provavelmente não deverias) evitar completamente os carboidratos, mas algumas pesquisas mostram que dietas com baixo teor de carboidratos - e possivelmente com baixo teor de laticínios - podem ser úteis.

- Conselho: Concentra-te no que comer e não no que não comer. Boas opções poderão passar por proteínas magras (carnes de aves, peixes e crustáceos, ovos, tofu), legumes coloridos e sem amido (brócolos, repolho, couve, alfaces, pepino, aipo, abóbora, tomate, cogumelos, pimentão e aspargos), frutas com baixo teor de açúcar (maças, laranjas, ameixas) e gorduras saudáveis (abacate, sementes, óleo de coco, azeite)

## **Encontra uma atividade física que gostes de praticar**

Todos os seres humanos beneficiam da prática de exercício físico regular! Em mulheres com PCOS, o exercício pode:

- Melhorar a ovulação e a regularidade menstrual
- Melhorar a sensibilidade à insulina
- Diminuir andrógenos
- Diminuir o risco de doenças cardiovasculares
- Melhorar a saúde mental

Esses benefícios aparecem com ou sem mudanças adicionais na dieta e independentemente das mudanças de peso. Significa, portanto, que o exercício é uma ferramenta superpotente!

- Conselho:

- Reserva pelo menos 120 minutos de exercício de intensidade moderada por semana. Isto traduz-se em cerca de quatro sessões de 30 minutos, dando especial importância aos treinos de força.

Mas mais importante que tudo começa de onde estás, seja ele qual for o teu ponto de partida!

- Se és frequentadora assídua de ginásio/box, continua. O treino de força é benéfico, porque ajuda a melhorar a



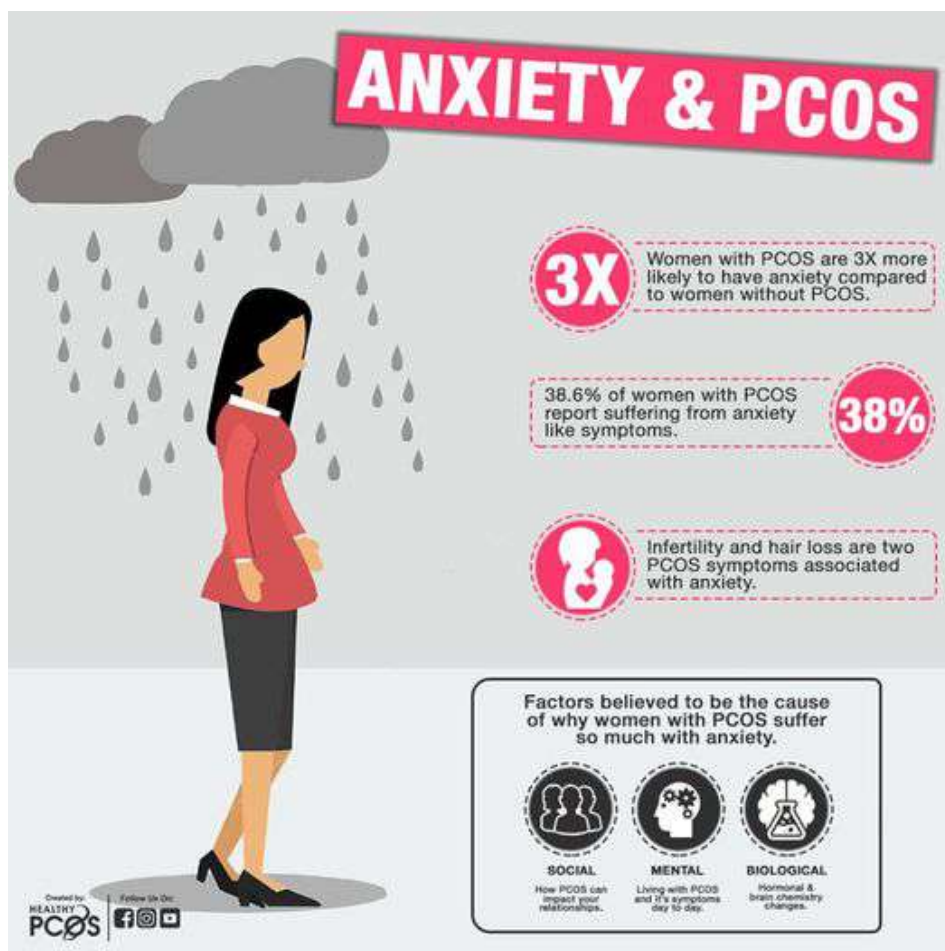
sensibilidade à insulina e a proporção entre gordura e massa magra.

- Se a forma de te exercitares passa essencialmente pelas tarefas do dia a dia, insere mais movimento. Seja isso carregar as compras até casa ou caminhar até ao trabalho, tenta adicionar um pouco mais. Uma boa iniciativa poderá passar por contar os passos para obter uma linha de base e, em seguida, definir uma meta para um número maior.

Mais importante: encontra algo que realmente gostas, porque será mais provável que continues a fazê-lo.

Escolhe o tipo de exercício que mais te agrada. À medida que te sentires confortável e consistente, reavalia e acrescenta um pouco mais, se isso estiver de acordo com as tuas habilidades e objetivos.

**Gerenciamento de stress: Seres bondoso contigo mesmo é o que está em alta**



Com a PCOS, pode ser fácil cair na autocrítica e no pensamento pessimista. É por isso que, ao fazeres o teu melhor para fazer mudanças saudáveis na tua vida, traz também uma abundância de auto-compaixão.

- Conselho: Presta atenção aos teus pensamentos, e quando deres por ti a cair numa espiral de crítica e negatividade, pratica falar contigo mesmo como farias com o teu melhor amigo. É tua responsabilidade cuidares de ti da forma mais gentil que conseguires. Importante neste processo também será dormir um número adequado de horas, uma boa noite de sono ajuda a equilibrar os hormônios e o humor, torna mais fácil regular o peso e o apetite.

## **PCOS e perda de peso**

A verdade é: Pode ser mais difícil perder peso quando se tem PCOS.

Esta é uma razão pela qual é melhor te concentrares nos hábitos de vida que mencionei na seção anterior. Afinal, o que tu comes e como tu te movimentas tem uma influência maior na tua saúde e nos sintomas do que o teu peso na balança.

Em muitos casos, a perda de gordura acontecerá como um efeito colateral natural de uma saúde geral melhor. Mas se isso não acontecer, tu ainda estarás a comer, mover, sentir e viver melhor.



## Referências:

<https://www.nhs.uk/conditions/polycystic-ovary-syndrome-pcos/symptoms/>

<https://www.frontiersin.org/research-topics/21071/polycystic-ovary-syndrome-pcos-mechanism-and-management>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pcos/symptoms-causes/syc-20353439> <https://www.healthline.com/health/polycystic-ovary-disease#medical-treatments>



