

Psicofertilidad Natural explica cómo evitar el síndrome de ovario poliquístico

Está provocado por un desorden hormonal por lo tanto un cambio de alimentación y hábitos puede hacer milagros

El hiperandrogenismo ovárico funcional, más conocido como síndrome de ovarios poliquísticos (SOP), es un desorden hormonal provocado por una alteración de la función ovárica. Así lo explica Antonio González, embrióloga y fundadora de Psicofertilidad Natural, quién además indica que para su diagnóstico deben darse al menos 2 de los 3 criterios de Rotterdam. Esto es:

- Hiperandrogenismo: el nivel de las hormonas masculinas en sangre es tan elevado que se traduce en características físicas como: hirsutismo (crecimiento del vello en las zonas masculinas), acné y alopecia masculina.

- Amenorrea o ciclos anovulatorios: ausencia de menstruación o períodos menstruales cada 3-4 meses.

- Ovarios poliquísticos: en la ecografía, al menos uno de los dos ovarios tiene un volumen mayor a 10 cm³ y/o presenta 12 o más folículos de 2 a 9 mm de diámetro”.

Sin embargo, y aunque lo anterior se mantiene, a día de hoy, la ciencia sabe que hay 4 fenotipos de SOP y que no todos los casos son iguales:

- SOP con ovario poliquístico clásico: ausencia de ovulación, exceso de hormonas masculinas y quistes en los ovarios.

- SOP con ovario no poliquístico: ausencia de ovulación, exceso de hormonas masculinas y no hay presencia de quistes en los ovarios.

- SOP ovulatorio no clásico: menstruaciones regulares, exceso de hormonas masculinas y quistes en los ovarios.

- SOP leve no clásico: ausencia de ovulación, niveles normales de hormonas masculinas y quistes en los ovarios.

La Dra. González destaca la importancia de saber reconocer el fenotipo que se padece ya de que él dependerá el impacto a nivel metabólico y endocrino.

Posibles causas del SOP- Aunque se desconoce con exactitud el origen del SOP y algunos estudios reflejen la importancia del factor genético, hay que recordar que no se pueden cambiar los genes y, sin embargo, sí se puede actuar sobre el entorno y el estilo de vida.

"En los últimos años se ha demostrado que la mayoría de las mujeres portadoras de SOP tienen resistencia a la insulina, es decir, el organismo deja de reaccionar a la acción de la insulina y no puede controlar los niveles de azúcar en sangre. La causa puede deberse a una dieta alta en azúcares, el consumo de alimentos procesados, el estrés, el sobrepeso, el sedentarismo o una alteración en la microbiota (intestino)", asegura la embrióloga.

"Por otra parte, la insulina actúa directamente en el ovario estimulando la producción de hormonas masculinas lo que origina el acné, hirsutismo y la alopecia androgénica entre otras".

En otras ocasiones, un desequilibrio en la glándula tiroidea puede ser también causa del SOP. Algunos de los síntomas que hacen necesaria la evaluación del tiroides son el cansancio, una temperatura corporal baja, retención de líquidos, uñas quebradizas, intolerancia al frío, pérdida de cabello, fatiga... En cuanto a nutrientes, el Zinc, el Selenio, las Vitaminas D y A, el Yodo, el Magnesio, la Homocisteína, el Hierro y la Ferritina son esenciales para su correcto funcionamiento.

El estrés, las prisas y los malos hábitos en el punto de mira- El estrés es otro de los factores de riesgo a la hora de hablar de las posibles causas del SOP. Según la Dra. González: "es común ver en consulta que muchas mujeres pierden su menstruación por culpa del estrés. La alta carga emocional, el ejercicio intenso, la pérdida de peso y el insomnio mantenido en el tiempo pueden hacer que nuestro cuerpo deje de producir hormonas sexuales".

¿Qué se puede hacer en estos casos? ¿Cómo se deben cambiar los hábitos de vida? Algo que parece tan sencillo es una de las tareas más complicadas; introducir cambios en vida cotidiana puede resultar fastidioso y hacerse muy cuesta arriba.

Es por ello que en este punto hay que recordar el refrán de 'Vísteme despacio que tengo prisa'. Al principio hay que ir lento para llegar rápido hacia el objetivo.

Hay que empezar revisando las cosas que se hacen habitualmente y que funcionan para reconocerlas y mantenerlas. En un segundo paso, hay que considerar aquellos hábitos que no están dando los resultados esperados y que quizás se puedan cambiar por otros. Ir modificándolos de uno en uno, del más fácil al más difícil.

El objetivo es llegar a diseñar un estilo de vida saludable que funcione a cada individuo en particular, fomentando la alimentación consciente, el bienestar emocional y el ejercicio físico óptimo.

Los aliados en el camino hacia el cambio a una vida saludable- La embrióloga explica por dónde

empezar el cambio siguiendo unos sencillos pasos:

- Mantener un peso saludable: Moderar el consumo de hidratos de carbono aporta ventajas tanto en la pérdida de peso como en el control de las glucemias y por tanto en la mejora de la resistencia a la insulina.
- El ayuno intermitente: Se trata de una estrategia nutricional que consiste en alternar periodos de comer con otros de ayunar permitiendo al cuerpo utilizar la energía almacenada. Se puede empezar cenando pronto y dejando entre 12-14h al cuerpo en ayuno. Este paso ha de realizarse bajo la supervisión de un profesional.
- Eliminar el alcohol, los ultraprocesados y el azúcar: eso ayudará a reducir la inflamación.
- Añadir a la dieta vegetales ricos en fibra: la fibra también es un buen aliado para mantener buenos niveles de azúcar en sangre y las hormonas bajo control, además de favorecer al intestino. Todas las familias de las coles como el brócoli, la col kale, la col lombarda potencian el correcto equilibrio de las hormonas femeninas, los estrógenos.
- Las frutas en abundancia: contienen elevadas cantidades de antioxidantes y polifenoles, que hacen frente a los procesos inflamatorios.
- Mantener los niveles de Vitamina D: un déficit de Vitamina D está asociado a una mayor resistencia a la insulina y a un aumento de peso así que una buena medicina es tomar el sol.
- Añadir vegetales de hoja verde: son ricos en ácido fólico, una vitamina esencial en la regulación hormonal.
- No prescindir de las grasas saludables: aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, aceitunas, pescado azul, ghee, semillas de chía...Todos ellos actúan como antiinflamatorios, dan sensación de saciedad y favorecen el equilibrio el azúcar en sangre.
- Reducir el estrés: es un factor clave en la salud. Los niveles alterados de cortisol (hormona de estrés) dan como consecuencia un incremento del nivel de glucosa en sangre, retención de líquidos, fatiga, depresión, ansiedad, hinchazón, exceso de grasa abdominal...Un sueño reparador, la meditación, el yoga, el mindfulness pueden ser unos buenos aliados.
- Practicar deporte con regularidad: mejora el estado emocional y mejora el perfil hormonal.

Todos estos pequeños cambios provocan grandes resultados.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>