

# Psicofertilidad Natural explica el síndrome de ovario poliquístico

## Es muy común en las mujeres y tiene solución cambiando hábitos alimenticios y estilo de vida

¿Qué hay detrás del SOP (Síndrome de ovarios poliquísticos)? El hiperandrogenismo ovárico funcional más conocido como síndrome de ovarios poliquísticos (SOP) es un desorden hormonal provocado por una alteración de la función ovárica y que afecta entre un 5-13% de mujeres en edad reproductiva. Antonia González, CEO de Psicofertilidad Natural, lo explica.

Para su diagnóstico deben darse al menos 2 de los 3 criterios de Rotterdam:

**Hiperandrogenismo:** con niveles de hormonas masculinas, excepcionalmente altas en analítica de sangre o presentar características físicas como: hirsutismo, acné, alopecia masculina.

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

**Ovarios poliquísticos:** mediante ecografía se observan al menos uno de los dos ovarios con un volumen mayor a 10 cm<sup>3</sup> y/o presentan 12 o más folículos de 2 a 9 mm de diámetro.

Pero a día de hoy se 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.

Es importante saber que según el fenotipo que se padezca, el SOP tendrá un tipo de impacto a nivel metabólico y endocrino.

¿Cuál puede ser la causa del SOP?

Aunque se desconoce con exactitud el origen del SOP y estudios reflejen la importancia del factor genético no se debe olvidar que, hasta donde se sabe, los genes no se pueden cambiar pero sí el entorno y 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 ésta 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). 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. Cansancio, temperatura corporal baja, retención de líquidos, uñas quebradizas, intolerancia al frío, pérdida de cabello, fatiga, etc. son algunos de los síntomas que pueden estar pidiendo a gritos evaluar la tiroides.

Estos son los valores que se necesitan a la hora de evaluar la tiroides: TSH, T4 libre, T3 libre, T3 reverse, TG, Ac TPO y TG. Sin olvidar los siguientes nutrientes esenciales para su correcto funcionamiento: Zinc, Selenio, Vitamina D, Vitamina A, Yodo, Magnesio, Homocisteína, Hierro y Ferritina.

Y, cómo no, el estrés. Es común ver en consulta que muchas mujeres pierden su menstruación, fenómeno conocido como amenorrea. La alta carga emocional, el ejercicio intenso, la pérdida de peso, el insomnio mantenido en el tiempo puede hacer que el cuerpo deje de producir hormonas sexuales. "Si me persigue un león, no tengo tiempo para la reproducción, debo salvarme", pone como ejemplo la experta.

¿Qué se puede hacer?

Muchas mujeres argumentan que no les gusta cocinar, que no tienen tiempo, que tienen muchas obligaciones, que el trabajo le absorbe, que no sabe qué comprar y qué no. Introducir cambios en la vida 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.

Un largo viaje empieza con el primer paso

Se puede empezar por revisar las cosas que ya se están haciendo y que están funcionando. Reconocerlas y mantenerlas. Luego, considerar aquellos hábitos que no están dando los resultados que se esperaban y que, quizás puedan cambiarse por otros. Recomiendo ir de uno en uno, del más fácil de cambiar al más difícil. El objetivo es llegar a diseñar un estilo de vida saludable que vaya bien y fomentar la alimentación consciente, el bienestar emocional y el ejercicio físico óptimo.

¿Por dónde empezar el cambio?

Mantener un peso saludable: Moderar el consumo de hidratos de carbono va a aportar 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.

Introducir pausas con 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 por cenar pronto y dejar entre 12-14h al cuerpo en ayuno. Es recomendable que lo guíe un profesional.

Eliminar el alcohol, los ultraprocesados y el azúcar: ayudará a reducir la inflamación.

Sumar en 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 a la microbiota (intestino). Concretamente todas las familias de las coles como el brócoli, la col kale, la col lombarda van a potenciar 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.

Prestar atención a 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.

Pintar de verde los platos: los vegetales de hoja verde son ricos en ácido fólico, una vitamina esencial en la regulación hormonal.

No olvidar las grasas saludables: aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, aceitunas, pescado azul, ghee, semillas de chía. Todos ellos actúan como antiinflamatorios, permiten sentirse saciados 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: incremento del nivel de glucosa en sangre, retención de líquidos, fatiga, depresión, ansiedad, hinchazón, exceso de grasa abdominal, etc. Un sueño reparador, la meditación, el yoga, el mindfulness pueden ser aliados.

Practicar deporte con regularidad: mejora el estado emocional, mejora el perfil hormonal.

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>