



**FARMACIA
AMIGA** de
la **MUJER**

CONSEJOS NUTRICIONALES
CUANDO LA COMIDA
NOS AYUDAR
A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para el
**síndrome del ovario
poliquístico**

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

ALIMENTACIÓN Y SÍNDROME DEL OVARIO POLIQUÍSTICO (SOP)

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es el trastorno endocrino-metabólico más frecuente en la población femenina joven: se da en aproximadamente el 5-8% de las mujeres en edad reproductiva y es la principal causa de infertilidad y oligomenorrea (disminución de la frecuencia o ausencia de ciclos menstruales).

COMÚNMENTE SE MANIFIESTA CON:

-  **Hipersecreción de hormonas masculinas** (andrógenos) con posible crecimiento de **vello** también en zonas típicamente masculinas (zona del labio superior, barbilla, pecho, abdomen, espalda, nalgas, parte del brazo desde el hombro hasta el codo) y/o **acné**.
-  **quistes ováricos** (detectables mediante ecografía).
-  posible **aumento de la masa grasa** en detrimento de la masa magra (sobrepeso). La reducción de peso facilita la reanudación de una regularidad menstrual adecuada, además de limitar el riesgo de disfunciones metabólicas como la aterosclerosis y/o la resistencia a la insulina.
-  **Resistencia a la insulina**. Enfermedad en la que las células dejan de responder a la insulina cuando ésta llega a su superficie. Como respuesta, el páncreas produce cantidades aún mayores de insulina, cuya proporción en la sangre aumenta aún más, provocando hiperinsulinemia. La hiperinsulinemia persistente es una afección potencialmente peligrosa para la salud, ya que está relacionada **con enfermedades** como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el síndrome metabólico, etc.



EL RINCÓN DE LAS CURIOSIDADES:



¿QUÉ ES LA INSULINA?

*La **insulina** es una hormona producida por el **páncreas** que favorece el paso de los **azúcares de la sangre a los tejidos**, que los utilizan como fuente de energía.*

¿QUÉ ES LA HIPERINSULINEMIA?

*La **hiperinsulinemia** se produce cuando los análisis de sangre muestran un **exceso de insulina en la sangre**. Este estado es típico de las personas que padecen diabetes mellitus de tipo II y, de forma más general, de las que han desarrollado una forma de resistencia a la insulina, como el **síndrome de ovario poliquístico**.*

CÓMO DESBLOQUEAR LA RESISTENCIA A LA INSULINA

Una estrategia consiste en seguir una **dieta de baja carga e índice glucémico**.



La carga glucémica es un parámetro que establece el impacto en la glucemia de una comida rica en hidratos de carbono en función de su índice glucémico (IG) y de la cantidad de hidratos de carbono que contiene.



El índice glucémico de un alimento representa la velocidad a la que aumenta la glucemia (es decir, la concentración de glucosa en la sangre) tras la ingesta de ese alimento.

La buena noticia es que las pruebas científicas subrayan que un **método dietético apropiado** y una **actividad física** adecuada desempeñan un papel clave en la mejora del estado de resistencia a la insulina, mejorando las disfunciones relacionadas con el síndrome de ovario poliquístico (mejora de la estructura endocrina y de la ovulación).

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Dado que existe una estrecha relación entre la resistencia a la insulina y el síndrome de ovario poliquístico, el planteamiento dietético de baja carga e índice glucémico resultará muy beneficioso tanto si tienes unos kilos de más como si tienes un peso normal.

EL PLANTEAMIENTO DIETÉTICO CON CARGA E ÍNDICE GLUCÉMICO CONTROLADO INCLUYE:

- pasta y cereales integrales y/o semiintegrales cocidos al dente: arroz, cebada, espelta, quinoa, etc.
- verduras y frutas por su valioso aporte de fibra y antioxidantes
- legumbres, 3-4 veces por semana. En caso de sobrepeso, se recomienda limitar la ingesta
- pescado, huevos y carne elegida de las partes más magras de vacuno, ternera, pollo, pavo
- ingredientes frescos, preferiblemente de km 0 y/o ecológicos: pescado, huevos, carne, fruta, verdura
- grasas "buenas" contenidas en el pescado, la mantequilla ghee y las fuentes vegetales (por ejemplo: aceite de oliva, aceite de coco, aceite de cáñamo, aceite de linaza, aguacate). También se recomienda encarecidamente dar prioridad a una ingesta equilibrada de ácidos grasos omega 3 y omega 6. Los aceites de linaza y cáñamo son una fuente vegetal inestimable para aliñar las ensaladas.
- límitate a 2 raciones de fruta al día, preferiblemente en combinación con hidratos de carbono complejos con fibra y grasas buenas (por ejemplo, nueces, almendras).



LIMITAR



- frutas muy maduras, sobre todo plátanos, caquis, frutas deshidratadas (dátiles, higos, ciruelas, albaricoques, etc.) y frutas en almíbar, ya que son ricas en azúcares
- tubérculos, en particular las patatas.

HÁBITOS SALUDABLES



HIDRATOS DE CARBONO REFINADOS	LIMITAR los hidratos de carbono simples (azúcares) como: cereales refinados (pasta “blanca”, arroz brillante, etc.), harinas refinadas (harina tipo 00) y sus derivados (galletas, pasteles, etc.). DEJAR de comer caramelos, dulces preenvasados elaborados con azúcares añadidos, bebidas azucaradas, etc.
CAFÉ	REDUCIR al máximo el consumo de café (200 mg/día).
BEBIDAS VEGETALES	LIMITAR la soja. El tempeh está permitido. Soja: los estudios son contradictorios. Según algunos, la soja aporta beneficios sobre el control “hormonal” del síndrome: las isoflavonas podrían aportar beneficios sobre la disminución de LH y DHEAs (suplementos de soja, no productos alimenticios de soja); según otros, la soja sería contraproducente porque amplificaría el desequilibrio endocrino. Como medida de precaución: evitar el consumo frecuente de soja. Si se consume, que sea de buena calidad (no transgénica y sin aditivos). Los aditivos son sustancias que se añaden para mejorar características como el sabor o la durabilidad.
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LIMITAR las bebidas vegetales, ya que son ricas en azúcares y suelen tener un índice glucémico elevado.
GRASAS Y ALIMENTOS PROCESADOS	LIMITAR el consumo de leche y productos lácteos. IMPORTANTE: dejar de tomarlos si el síndrome se acompaña de acné.
HIDRATOS DE CARBONO REFINADOS	SUSPENDER las grasas hidrogenadas (grasas que para alcanzar características químofísicas útiles para las necesidades de la industria alimentaria, se someten a una manipulación denominada hidrogenación) y aquellas grasas saturadas contenidas en el salami, mortadela, salchichas, embutidos, etc., en la mantequilla, el aceite de palma y de coco, y el queso. EVITAR los alimentos procesados o preenvasados.



PLAN NUTRICIONAL BAJO EN CARBOHIDRATOS CON BAJA CARGA E ÍNDICE GLUCÉMICO

DÍA 1	
DESAYUNO	Tortitas con manzana y avena integral.
COMIDA	Ensalada de arroz semintegral con caballa natural, guisantes y verduras de temporada. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/semilla.
CENA	Pollo con jengibre y limón (ver receta). Verduras a la plancha. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.

DÍA 2	
DESAYUNO	1 puñado de fresas. Pan de centeno con salmón salvaje y aguacate.
COMIDA	Pasta de trigo sarraceno con pistachos picados, tomates cherry y orégano (ajo y guindilla si se desea). Aliño: aceite de oliva virgen extra, o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Crema de verduras con semillas de sésamo tostadas. Dorada al horno con verduras de temporada. Pan de centeno. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.



DÍA 3	
DESAYUNO	Huevos revueltos + pan de centeno + rúcula + tomates cherry + orégano.
COMIDA	Ensalada grande con verduras de temporada + nueces + pipas de girasol. Tortitas de trigo sarraceno o pan de centeno. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Curry de pavo con semillas de sésamo perfumadas con salvia (ver receta). Guarnición de verduras. Tortitas de trigo sarraceno. Aliño: aceite de oliva virgen extra, o aceite de cáñamo/linaza.

DÍA 4



DESAYUNO	Gachas de avena con almendras y arándanos. Taza de bebida de almendras sin azúcar añadido con una pizca de canela.
COMIDA	Quinoa con guisantes, pipas de calabaza, espárragos, calamares y sepia. Guarnición de verduras de temporada. Aliño: aceite de oliva virgen extra, o aceite de cáñamo/linaza. Tortitas de centeno, o trigo sarraceno, o arroz.
CENA	Pastel de clara de huevo con puerros (ver receta) + picatostes de centeno marinados con ajo + espinacas o achicoria. Aliño: aceite de oliva virgen extra, o aceite/linaza de cáñamo.

DÍA 5



DESAYUNO	Pan de centeno con mermelada de arándanos sin azúcares añadidos y crema de almendras o avellanas (sin leche ni azúcares añadidos) + 1 taza de bebida de almendras sin azúcares añadidos o bebida de soja NO OGM sin azúcares añadidos.
COMIDA	Espaguetis de trigo sarraceno o espelta con brócoli y anchoas. Guarnición: verduras crudas de temporada. Aliño: aceite de oliva virgen extra, o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Tostas preparadas con harina de garbanzos + aguacate + atún y cebolla (ver receta).

DÍA 6

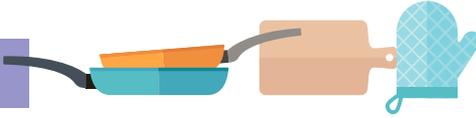


DESAYUNO	Pan de espelta tostado + bresaola + rúcula + rábanos.
COMIDA	Ensalada proteica con quinoa, pez espada o caballa al natural, garbanzos o judías azuki + calabacines y berenjenas a la plancha. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Ensalada proteica con quinoa, pez espada o caballa al natural, garbanzos o judías azuki + calabacines y berenjenas a la plancha. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.

PROPUESTA DE TENEMPIÉS:

- fruta fresca + pan de centeno + algunos frutos secos
- chocolate negro al 80% + fruta fresca (fresas, frambuesas, etc.)
- galletas con crema de almendras o avellanas. Como alternativa a las cremas, un puñado de nueces o almendras.

RECETAS



TORTITAS CON MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES: 2 huevos, 1 manzana rallada mediana, 1 pizca de sal, 2 cucharaditas de canela, un poco de harina de avena (2-3 cucharadas), 1-2 cucharadas de bebida de almendras.

PROCEDIMIENTO: En un bol, batir los huevos, añadir un poco de avena, canela, bebida de almendras sin azúcar añadido, manzana rallada y una pizca de sal. Mezclar todos los ingredientes, verterlos en la sartén, cubrir con la tapa y cocer a fuego lento. Esta receta es una "reinterpretación" de la clásica tortita. La rapidez de preparación está asegurada, ¡el sabor recuerda a la tarta de manzana de la abuela! Si se desea, se puede añadir a la masa ralladura de limón, vainilla y jengibre en polvo.

POLLO CON JENGIBRE Y LIMÓN

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS: 300 g de pechuga de pollo, 1 limón sin tratar (elegir siempre limones sin tratar), 2 cm de raíz de jengibre, 1 ramita de romero.

PROCEDIMIENTO: Cortar la pechuga de pollo en trozos pequeños, transferir a un bol, rociar con zumo de limón y rallar la raíz de jengibre sobre el pollo, mezclar bien con una cuchara y dejar reposar durante unos 30 minutos. Escurrir los trozos de pollo del líquido de marinado (zumo de limón y jengibre) que se reservarán. A continuación, cocinar el pollo con el romero en una sartén con 3-4 cucharadas de aceite. Añadir el líquido de la marinada y la ralladura de limón en rodajas finas. Cocinar durante 2-3 minutos a fuego lento, cubriendo la sartén con una tapa. Por último, sazonar con sal.





PAVO SOBRE CORTEZA DE SÉSAMO

INGREDIENTES: 400 g de lomo de pavo troceado, 1 huevo, 1 taza de pan rallado integral, 1 taza de semillas de sésamo, 1 cucharada de curry en polvo, 1 hoja de salvia, pimienta y sal.

PREPARACIÓN: Cortar el pavo en tiras. En una fuente de horno, batir el huevo con una pizca de pimienta. En otra fuente de horno, mezclar el pan rallado con las semillas de sésamo, el curry y la hoja de salvia picada. Pasar las tiras primero por el huevo y luego por el bol del pan rallado con las semillas de sésamo e intentar que se peguen bien con la salvia. Calentar una sartén con aceite y cocinar las tiras de pavo hasta que estén doradas.

PASTEL DE CLARA DE HUEVO CON PUERROS

INGREDIENTES: 1 puerro, 3-4 claras de huevo, sal, mejorana.

PREPARACIÓN: Quitar la parte verde y las pequeñas raíces del puerro, cortarlo en rodajas finas y redondas y guisarlo a fuego lento en una cacerola con 2-3 cucharadas de agua y una pizca de sal durante 5-6 minutos, añadiendo de vez en cuando unas cucharadas de agua caliente (si es necesario), añadir las hojas de mejorana, apagar el fuego y triturar en una batidora, esperar a que se enfríe. Mezclar la "crema" de puerros con las claras de huevo y verter la mezcla en una fuente de horno, introducir en el horno precalentado a 160° C, hornear durante 20-25 minutos.



"TOSTA" con harina de garbanzos

INGREDIENTES: 150 de harina de garbanzo, 300-350 ml de agua, 1 aguacate, 1 limón, sal, atún, cebolla, rábanos, ensalada.

PROCEDIMIENTO: Verter la harina de garbanzos en un bol, añadir 300-350 ml de agua y mezclar hasta obtener una masa homogénea, dejar reposar 2 horas. Retirar la espuma que se ha formado en la superficie de la masa. A continuación, mezclar con un batidor 1 cucharada de aceite y 1/2 cucharadita de sal. Extender la mezcla en un molde rectangular y hornear a 220 °C durante unos 10-15 minutos. Mientras tanto, pelar y cortar el aguacate en rodajas y rociarlo con el zumo de medio limón. Repartir la ensalada, el atún, la cebolla, los rábanos y el aguacate sobre la masa, previamente cortada en rodajas de 10-15 cm. Las rebanadas que no se utilicen se pueden tostar en la tostadora y rellenar.

¿SABÍAS QUE...?

- ☑ Para “engañar” al organismo y frenar la secreción de insulina y los niveles de azúcar en sangre, es preferible consumir cereales como la espelta, la cebada, el arroz, la quinoa y la avena en forma integral o semiintegral y cocidos al dente, combinados con una ración de proteínas. LAS PROTEÍNAS NOBLES DE LA CARNE, EL PESCADO Y LOS HUEVOS junto con las fibras de los cereales y las frutas y verduras AYUDAN A ESTABILIZAR LOS NIVELES DE AZÚCAR E INSULINA EN SANGRE Y TIENEN UN “EFECTO SACIANTE”. Las legumbres son una fuente de proteínas vitales, pero deben considerarse proteínas “comodín” en caso de exceso de peso corporal.
- ☑ La secreción excesiva de insulina está influida por:
 - el grado de madurez de las frutas y verduras (a mayor madurez, mayor concentración de azúcar)
 - el refinado y procesado de los alimentos (la cocción, la maduración y el centrifugado aumentan los niveles de azúcar en sangre)
- ☑ El desayuno debe ser la comida más copiosa, seguida del almuerzo y la cena. El planteamiento ideal incluye: DESAYUNA COMO UN REY, COME COMO UN PRÍNCIPE, CENA COMO UN POBRE. Esto permite mejorar el equilibrio endocrino y la ovulación.
- ☑ Una buena hidratación es esencial. Bebe al menos entre un litro y medio y dos litros de agua al día.
- ☑ Evitar el tabaco y el alcohol.

RECUERDA:

Es la **suma** de lo que se consume lo que provoca un aumento de la insulina, más o menos marcado según la composición de la comida. Si además hay proteínas, fibras y grasas, éstas disminuyen el aporte de azúcar en sangre amortiguando el pico. La comida con hidratos de carbono (presencia de hidratos de carbono) no debe asustar en sí misma, sino que debe leerse en el contexto dietético general.

IMPORTANTE:

Reduce el peso si es necesario.

Elige alimentos y comidas con baja carga de insulina y materias primas frescas, naturales y sin procesar.

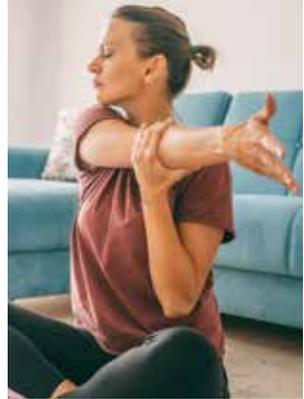
Incluye alimentos especialmente antiinflamatorios (verduras, frutas, alimentos equilibrados que sean fuente de ácidos grasos omega 3 y omega 6, como el aceite de lino y cáñamo).

IMPORTANTE: *“El síndrome de ovario poliquístico es un diagnóstico de exclusión, ya que pueden manifestarse otras enfermedades con un cuadro clínico similar. Por lo tanto, es necesaria una evaluación especializada y análisis de sangre y/o ecografías precisas”.* EN REALIDAD, es FUNDAMENTAL encuadrar correctamente esta patología:

1. **No todos los SOP son iguales:** los síntomas y problemas asociados al síndrome pueden diferir, tanto entre distintas pacientes como en la misma paciente en distintas etapas de la vida.
2. Los diferentes signos y síntomas que pueden asociarse a la enfermedad hacen imprescindible un **abordaje multidisciplinar**, en el que participen diversos especialistas (nutricionista, endocrinólogo, ginecólogo, dermatólogo, etc.).

HÁBITOS BUENOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- ☑ **SÉ BUENA CONTIGO MISMA**
- ☑ **PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA DE 15 MINUTOS DE RELAJACIÓN PERSONAL**
- ☑ **RESPIRA PROFUNDAMENTE DE FORMA CONSTANTE**
- ☑ **HAZ EJERCICIO**
- ☑ **DATE BAÑOS DE VAPOR**
- ☑ **DA PASEOS LARGOS EN LA NATURALEZA, DISFRUTA DE ELLA Y SUMÉRGETE EN SU ENERGÍA**



Los consejos son cualitativos, educativos e informativos, pero no cuantitativos. Toda la información ofrecida no puede sustituir en ningún caso al consejo de un médico. Para una dieta completa es necesario consultar a un nutricionista que, tras un examen clínico e instrumental adecuado, podrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033
Castellfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com