

POR QUE REDUZIR AÇÚCAR É ESSENCIAL NA SOP



Se você convive com a **Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)**, provavelmente já ouviu falar que precisa reduzir o açúcar. Mas... por quê?

A SOP está frequentemente associada à resistência à insulina, o que significa que o corpo tem mais dificuldade em processar o açúcar no sangue. Isso pode agravar os desequilíbrios hormonais e piorar sintomas como acne, ganho de peso, irregularidade menstrual e até dificuldade para engravidar.

Quando consumimos muito açúcar (refrigerantes, doces, bolos, pães brancos), o pâncreas libera mais insulina. Esse excesso pode estimular a produção de androgênios (hormônios masculinos), que já estão elevados em muitas mulheres com SOP.

O que fazer na prática?

- Troque o açúcar refinado por frutas in natura ou secas em pequenas quantidades.
- Priorize carboidratos complexos, como batata-doce, aveia e arroz integral.
- Coma proteína em todas as refeições (ovos, grão-de-bico, frango).
- Use temperos naturais (canela, cacau, baunilha) para dar sabor sem açúcar.
- Mantenha uma rotina de alimentação equilibrada e evite longos jejuns.

Dica: pequenas mudanças no dia a dia já fazem grande diferença nos sintomas. Seu corpo sente quando você cuida dele com gentileza.