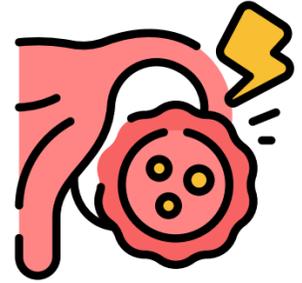


QUAL A RELAÇÃO ENTRE SOP E RESISTÊNCIA À INSULINA?



A resistência à insulina é uma das causas mais comuns por trás da **Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)**. Quando o corpo não responde bem à insulina, ele precisa produzir mais desse hormônio para manter os níveis de glicose no sangue equilibrados.

Esse excesso de insulina estimula os ovários a produzirem mais testosterona, o que pode piorar os sintomas da SOP, como ciclos irregulares, acne, ganho de peso e dificuldade para engravidar.

Alguns sinais comuns da resistência à insulina incluem:

- Aumento da gordura abdominal.
- Cansaço frequente.
- Fome em excesso e manchas escurecidas na pele (como na nuca ou axilas).

A boa notícia é que, **com mudanças na alimentação e na rotina, é possível melhorar (e muito!) a resposta do corpo à insulina.**

Uma dieta com baixo índice glicêmico, atividade física regular e um bom planejamento alimentar fazem toda a diferença.