Capítulo 20

Abordagens Dietoterápicas e Intervenções Nutricionais no Manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos: Uma Revisão Integrativa da Literatura

Dietotherapeutic Approaches and Nutritional Interventions in the Management of Polycystic Ovary Syndrome: An Integrative Literature Review

Maura Grazielly Gonçalves de Sousa

Acadêmicas do curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA.

Vânia Maria Assunção Lemos

Acadêmicas do curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA.

Maria dos Milagres Farias da Silva

Nutricionista. Docente do curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA.

Resumo: A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é uma condição multifatorial associada a alterações hormonais, reprodutivas e metabólicas, que podem comprometer a saúde e a qualidade de vida das mulheres. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre as abordagens dietoterápicas e as intervenções nutricionais utilizadas no manejo da SOP. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com buscas realizadas entre agosto e setembro de 2026 nas bases PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO e Google Acadêmico. Foram incluídos 11 estudos publicados entre 2022 e 2026. Os resultados evidenciaram que diferentes estratégias nutricionais, incluindo dietas com restrição energética, redução de carboidratos, padrões alimentares mediterrâneos, além de intervenções individualizadas, apresentaram benefícios em parâmetros antropométricos, metabólicos e hormonais. Algumas intervenções também demonstraram resultados favoráveis relacionados ao comportamento alimentar, à qualidade de vida e à saúde psicológica. Entretanto, a heterogeneidade metodológica, o tamanho das amostras e a duração dos estudos limitam a generalização dos achados. Conclui-se que o acompanhamento nutricional individualizado, associado à adoção de hábitos alimentares sustentáveis e, quando necessário, a outras estratégias de cuidado, constitui uma abordagem relevante para o manejo da SOP.

Palavras-chave: síndrome dos ovários policísticos; dietoterapia; intervenção nutricional.

Abstract: Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a multifactorial condition associated with hormonal, reproductive, and metabolic alterations that may affect women's health and quality of life. This study aimed to analyze the scientific evidence on dietary approaches and nutritional interventions for PCOS management. An integrative literature review was conducted, with searches performed between august and september 2026 in PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO, and Google Scholar. Eleven studies published between 2022 and 2026 were included. The findings indicated that different nutritional strategies, including energy-restricted diets, carbohydrate reduction, Mediterranean and MIND dietary patterns, and individualized interventions, provided benefits in anthropometric, metabolic, and hormonal parameters. Some interventions also showed favorable outcomes related to eating behaviors, quality of life, and psychological well-being. However, methodological heterogeneity, sample sizes, and intervention duration limit the generalizability of the findings. In conclusion, individualized

DOI: 10.47573/aya.5379.3.37.20

nutritional care, combined with sustainable dietary habits and other healthcare strategies when necessary, represents a relevant approach to PCOS management.

Keywords: polycystic ovary syndrome; nutritional therapy; nutritional intervention.

INTRODUÇÃO

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é uma condição multifatorial que pode apresentar diferentes manifestações clínicas entre as mulheres. Entre suas principais características estão alterações na ovulação e o excesso de andrógenos, podendo ocorrer irregularidades menstruais, hirsutismo, acne e alterações na morfologia ovariana. Além das manifestações reprodutivas, a SOP também pode estar relacionada a alterações metabólicas, contribuindo para diferentes formas de apresentação da síndrome (Alves *et al.,* 2022).

A fisiopatologia da SOP envolve alterações hormonais e metabólicas, com destaque para o hiperandrogenismo e a resistência à insulina. Essas alterações podem estar relacionadas ao desenvolvimento de complicações metabólicas, como obesidade, dislipidemia, alterações no metabolismo da glicose e hipertensão, aumentando o risco cardiometabólico entre as mulheres com a síndrome (Di Lorenzo *et al.,* 2023).

Nesse contexto, a terapia nutricional tem papel importante no manejo da SOP, contribuindo para a saúde metabólica, a qualidade de vida e o controle da composição corporal. A alimentação deve ser orientada de forma individualizada, levando em consideração as necessidades, preferências e objetivos de cada mulher, buscando mudanças que sejam sustentáveis e adequadas à sua realidade (Teede *et al.,* 2023).

Diferentes abordagens dietéticas têm sido estudadas no manejo da SOP, entre elas as dietas hipocalóricas, com baixo teor de carboidratos, baixo índice glicêmico, DASH e mediterrânea. Essas estratégias podem apresentar diferentes efeitos sobre parâmetros antropométricos, glicêmicos, lipídicos e hormonais, com resultados favoráveis para diferentes intervenções de acordo com o desfecho analisado (Juhász *et al.,* 2024).

Este estudo tem como objetivo revisar as evidências científicas acerca das estratégias nutricionais utilizadas no manejo da síndrome dos ovários policísticos (SOP), considerando seus efeitos sobre os aspectos metabólicos e clínicos da síndrome.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura em que o desenvolvimento seguiu as seguintes etapas: identificação do problema, definição da questão norteadora, estabelecimento da estratégia de busca, seleção dos estudos, extração dos dados, avaliação crítica das evidências, síntese dos resultados e apresentação

da revisão (Dantas *et al.,* 2022). Ressalta-se que esse processo foi organizado conforme as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses* (PRISMA, 2020). Foi utilizada a estratégia PICo (Galvão; Sawada; Mendes, 2003), na representação P: mulheres com SOP, I: estratégias nutricionais para manejo da síndrome, Co: manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos. A pergunta de pesquisa foi: "Quais são as evidências científicas sobre as estratégias nutricionais utilizadas no manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos em mulheres com SOP?"

A busca bibliográfica foi realizada entre agosto e setembro de 2026, nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), e Google Acadêmico, a partir de descritores contemplados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no MeSH (*Medical Subject Headings*): Síndrome dos Ovários Policísticos", "Síndrome dos Ovários Policísticos Nutrição", "Síndrome dos Ovários Policísticos Terapia nutricional" e "Síndrome dos Ovários Policísticos Estratégias nutricionais.

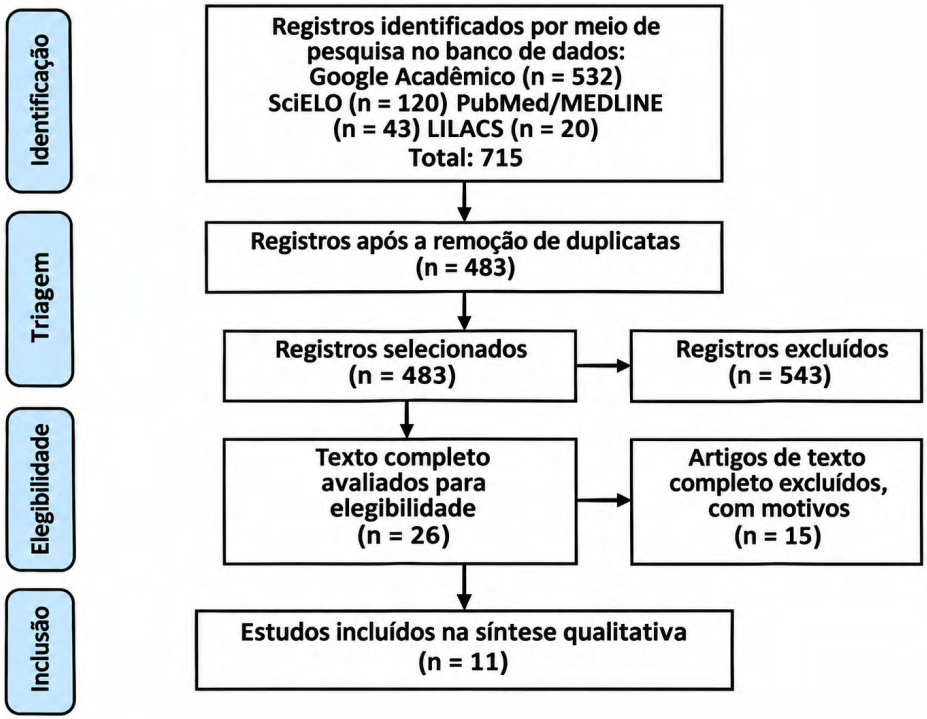
Foram incluídos estudos publicados entre 2022 e 2026, disponíveis na íntegra nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem estratégias nutricionais para o manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos em mulheres com SOP. Excluíram-se estudos duplicados, editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses, capítulos de livros e resumos de eventos científicos.

O processo de identificação e seleção dos estudos é apresentado na Figura 1, por meio de um fluxograma elaborado conforme as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA 2020).

O processo de seleção dos estudos foi realizado em etapas, conforme apresentado no fluxograma da Figura 1. Inicialmente, foram identificados 715 registros nas bases de dados Google Acadêmico (n = 532), Scielo (n = 120), PubMed/Medline (n = 43) e Lilacs (n = 20). Após a remoção das duplicatas, permaneceram 483 registros para a etapa de triagem. Posteriormente, 37 artigos foram avaliados na íntegra quanto à elegibilidade, dos quais 15 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos no protocolo de pesquisa.

Após a análise dos estudos elegíveis, 11 artigos foram selecionados para compor a síntese qualitativa desta revisão integrativa da literatura, considerando sua pertinência em relação à questão norteadora e ao objetivo da pesquisa.

Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos na revisão integrativa da literatura.



Fonte: Fluxograma adaptado do checklist PRISMA-ScR.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados extraídos dos estudos incluídos foram sintetizados no Quadro 1, o qual detalha o perfil metodológico, a autoria, o ano e os desfechos principais de cada artigo. Essa sistematização visa propiciar uma visualização integrada da literatura, subsidiando a discussão analítica apresentada a seguir.

Quadro 1 - Caracterização das publicações quanto ao autor, periódico, ano, título, objetivo, principais resultados e nível de evidência.

Autor/Periódico /Ano	Título	Objetivo	Principais resultados	Nível de evidência
Jiskoot *et al.* / Journal of Eating Disorders / 2022	Mudanças no comportamento alimentar por meio de tratamento de estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos (SOP): ensaio clínico randomizado controlado.	Avaliar os efeitos de uma intervenção de estilo de vida sobre comportamentos alimentares em mulheres com SOP.	A intervenção associou orientação nutricional, exercício físico e terapia cognitivo-comportamental, com melhora dos comportamentos alimentares desordenados e de aspectos relacionados ao estilo de vida.	II
Deshmukh *et al.* / Nutrients / 2023	Efeito de uma dieta de muito baixo valor calórico versus uma dieta com déficit energético moderado em mulheres obesas com síndrome dos ovários policísticos: ensaio clínico randomizado.	Comparar os efeitos de uma dieta de muito baixo valor calórico com uma dieta de déficit energético moderado em mulheres com SOP e obesidade.	A dieta de muito baixo valor calórico promoveu perda de peso e alterações favoráveis em parâmetros metabólicos.	II
Pandurevic *et al.* / Endocrine Connections / 2023	Eficácia de uma dieta cetogênica de muito baixo valor calórico pelo método Pronokal® em mulheres obesas com síndrome dos ovários policísticos: ensaio clínico randomizado de 16 semanas.	Avaliar a eficácia de uma dieta cetogênica de muito baixo valor calórico seguida de dieta hipocalórica em mulheres obesas com SOP.	Houve redução de peso, IMC, circunferência da cintura, gordura corporal e alterações favoráveis nos parâmetros hormonais, além de melhora da ovulação.	II

Autor/Periódico /Ano	Título	Objetivo	Principais resultados	Nível de evidência
Foscolou *et al.* / Children / 2024	Otimização dos hábitos alimentares em adolescentes com síndrome dos ovários policísticos: intervenção personalizada com dieta mediterrânea por meio de sistema de suporte à decisão clínica — ensaio clínico randomizado.	Avaliar os efeitos de uma intervenção personalizada baseada na dieta mediterrânea sobre os hábitos alimentares de adolescentes com SOP.	A intervenção aumentou a adesão à dieta mediterrânea e promoveu melhora do perfil alimentar.	II
Dou *et al.* / Endocrine, Metabolic & Immune Disorders - Drug Targets / 2024	Ensaio randomizado sobre a eficácia de três intervenções dietéticas para perda de peso em mulheres com sobrepeso/obesidade e síndrome dos ovários policísticos.	Comparar a eficácia de diferentes estratégias dietéticas para perda de peso em mulheres com SOP e excesso de peso/ obesidade.	As intervenções promoveram perda de peso e melhora da resistência à insulina e de marcadores relacionados ao estresse oxidativo.	II
Kabiri *et al.* / British Journal of Nutrition / 2024	Efeitos da dieta MIND sobre depressão, ansiedade, qualidade de vida e estado metabólico e hormonal em mulheres obesas ou com sobrepeso e SOP: ensaio clínico randomizado.	Avaliar os efeitos da dieta MIND sobre parâmetros metabólicos, hormonais, psicológicos e qualidade de vida de mulheres com SOP.	A intervenção foi avaliada quanto aos parâmetros metabólicos, hormonais, antropométricos, ansiedade, depressão e qualidade de vida.	II

Autor/Periódico /Ano	Título	Objetivo	Principais resultados	Nível de evidência
Colonetti *et al.* / Nutrition / 2025	Efeitos de uma dieta com redução de carboidratos associada ao treinamento de força sobre os sinais clínicos de mulheres com síndrome dos ovários policísticos: ensaio clínico randomizado.	Avaliar os efeitos de uma dieta com redução de carboidratos associada ao treinamento de força sobre sinais clínicos da SOP.	Foram observadas alterações favoráveis em parâmetros hormonais e nos sinais clínicos das participantes.	II
Chudzicka-Strugala *et al.* / Archives of Gynecology and Obstetrics / 2025	Ensaio randomizado, controlado por placebo, de seis meses sobre suplementação com simbióticos em mulheres com síndrome dos ovários policísticos submetidas a modificações no estilo de vida.	Avaliar os efeitos da suplementação com simbióticos associada a modificações no estilo de vida em mulheres com SOP.	A intervenção avaliou os efeitos da suplementação com simbióticos, associada às mudanças no estilo de vida, sobre parâmetros relacionados à SOP.	II
Scannell *et al.* / Journal of Clinical Medicine / 2025	Ensaio clínico piloto randomizado para avaliar a viabilidade de uma intervenção de 12 semanas com dieta mediterrânea sem restrição calórica em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.	Avaliar a viabilidade e a aceitabilidade de uma intervenção com dieta mediterrânea sem restrição calórica em mulheres com SOP.	A intervenção demonstrou viabilidade e aceitabilidade da adoção da dieta mediterrânea sem restrição calórica.	II
Morais, Lopes e Paiva / Revista Perquirere / 2025	Melhora alimentar e do estado nutricional de mulheres com síndrome do ovário policístico após intervenção nutricional.	Avaliar as mudanças na alimentação e no estado nutricional de mulheres com SOP após uma intervenção nutricional individualizada.	Houve redução de peso, IMC e circunferência da cintura, além de melhora da qualidade da alimentação.	V

Autor/Periódico /Ano	Título	Objetivo	Principais resultados	Nível de evidência
Corapi *et al.* / Nature Medicine/2026	Alimentação com restrição de tempo para controle do peso corporal em mulheres com SOP: ensaio clínico randomizado controlado.	Comparar os efeitos da alimentação com restrição de tempo, da restrição calórica diária e de um grupo-controle sobre o peso corporal	Após seis meses, os grupos de restrição de tempo e de restrição calórica apresentaram redução de peso em comparação ao controle. Não houve diferença significativa na perda de peso entre as duas estratégias.	II

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

As intervenções nutricionais têm papel importante no manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), especialmente na abordagem do excesso de peso, das alterações metabólicas e dos aspectos relacionados à qualidade de vida. Os estudos analisados investigaram diferentes estratégias, como dietas com restrição energética, dietas com redução de carboidratos, padrões alimentares mediterrâneo e MIND, além de intervenções individualizadas. Também foram avaliadas abordagens combinadas com atividade física, acompanhamento comportamental e suplementação, o que exige atenção na interpretação dos resultados.

Abordagem Comportamental e Terapêutica Integrada

O reconhecimento da SOP como uma condição crônica de impacto psicossocial e metabólico exige que a intervenção nutricional ultrapasse a mera prescrição de cardápios. Nessa perspectiva,os achados de Jiskoot *et al.* (2022) demonstram que a associação entre terapia cognitivo-comportamental,orientação nutricional e exercício físico mitiga comportamentos alimentares desordenados,evidenciando que o suporte psicológico é determinante para a adesão e o bem-estar das pacientes.

Contudo,esses resultados convergem com as ponderações metodológicas levantadas por Chudzicka-Strugała *et al.* (2025),que investigaram a suplementação com simbióticos associada a modificações no estilo de vida. Ambos os estudos apontam para uma limitação metodológica recorrente na literatura quando a intervenção é multifatorial, torna-se inviável isolar o efeito estrito da conduta dietética ou do suplemento,exigindo cautela na atribuição de causalidade direta aos desfechos observados.

Restrição Energética Severa e Dietas Cetogênicas

No que tange às estratégias voltadas ao emagrecimento rápido e à modulação metabólica,a literatura apresenta pontos de convergência e divergência marcantes quanto à segurança e à aplicabilidade clínica. Deshmukh *et al.* (2023),ao avaliarem uma dieta de muito baixo valor calórico,registraram reduções acentuadas no peso

corporal e em parâmetros androgênicos a curto prazo. Esses efeitos assemelham-se aos descritos por Pandurevic *et al.* (2023),cuja intervenção com dieta cetogênica hipocalórica (método Pronokal) evidenciou melhorias expressivas no índice de massa corporal,na circunferência da cintura,na testosterona livre e na taxa de ovulação.

Apesar da eficácia ponderal e hormonal convergente,divergem frontalmente quanto à viabilidade de generalização. Enquanto Pandurevic *et al.* (2023) ressalvam as limitações impostas por amostras reduzidas, o que impede a recomendação universal da cetose para todas as mulheres com SOP ,Deshmukh *et al.* (2023) enfatizam a imprescindibilidade de supervisão médica e nutricional rigorosa para mitigar os riscos inerentes a protocolos de restrição extrema a longo prazo.

Modulação de Macronutrientes e Novos Padrões Dietéticos (MIND e Mediterrâneo)

A diversificação das fontes de macronutrientes e a adesão a padrões alimentares específicos constituem outra etapa relevante das investigações recentes. Dou *et al.* (2024) constataram que tanto a restrição calórica convencional quanto dietas hiperproteicas (com ou sem alto teor de fibras) reduzem o peso e atenuam a resistência à insulina e o estresse oxidativo,sugerindo flexibilidade na escolha dietética desde que haja déficit calórico.

Em contrapartida,padrões alimentares qualitativos demonstram impactos direcionados a eixos específicos da saúde. Foscolou *et al.* (2024) evidenciaram que a personalização baseada na dieta mediterrânea em adolescentes fomenta a adesão e otimiza o perfil lipídico e de fibras.

Essa linha é corroborada pelo estudo-piloto de Scannell *et al.* (2025),que atestou a viabilidade e a aceitabilidade da dieta mediterrânea sem restrição calórica; contudo,Scannell e colaboradores convergem com as restrições metodológicas de Pandurevic *et al.* (2023),ponderando que delineamentos-piloto não comprovam,por si só,eficácia clínica definitiva.

Kabiri *et al.* (2026) constataram reduções significativas nos escores de depressão e ansiedade associadas à dieta MIND,conquanto os parâmetros metabólicos não tenham apresentado melhorias uniformes. Esse dado diverge parcialmente das pesquisas puramente antropométricas,demonstrando que determinados padrões alimentares exercem proteção neuropsicológica e melhora na qualidade de vida independentemente de alterações expressivas no peso corporal.

Nutrição, Crononutrição e Atividade Física

A integração entre o aporte nutricional,o gasto energético e o ritmo circadiano reflete a busca por otimizações terapêuticas. Colonetti *et al.* (2025) demonstraram que a associação entre redução de carboidratos e treinamento de força induz modulações hormonais favoráveis (LH,FSH e DHEA).Novamente,assim como pontuado nas análises de Jiskoot *et al.* (2022) e Chudzicka-Strugała *et al.* (2025),a

sobreposição de estímulos físicos e nutricionais impede a compartimentalização dos efeitos.

No âmbito da crononutrição, Corapi *et al.* (2026) compararam a alimentação com restrição de horário à restrição calórica diária,evidenciando reduções de peso equivalentes em relação ao grupo-controle,sem demonstrar superioridade estatística da restrição temporal. Esses resultados indicam que,embora a restrição de horário seja uma ferramenta viável,o controle do balanço energético continua a ser o principal motor da perda ponderal na SOP.

Abordagem Nutricional Individualizada como Eixo Central

Morais, Lopes e Paiva (2025) evidenciaram que a intervenção nutricional individualizada é altamente eficaz, promovendo reduções antropométricas consistentes e uma mudança qualitativa no padrão alimentar que orienta a substituição de ultraprocessados por alimentos in natura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o cuidado nutricional individualizado, baseado em hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis, constitui um componente relevante do manejo da SOP. A conduta deve considerar não apenas o peso corporal, mas também os aspectos metabólicos, hormonais, comportamentais e psicossociais, respeitando as preferências, a realidade e os objetivos de cada mulher. Apesar dos resultados promissores, os achados não permitem estabelecer uma única estratégia alimentar como superior ou adequada a todas as mulheres com SOP.

Recomenda-se a realização de estudos futuros com amostras mais amplas, maior duração de acompanhamento e métodos padronizados, capazes de comparar as diferentes estratégias nutricionais e avaliar seus efeitos em desfechos clínicos, metabólicos, reprodutivos e relacionados à qualidade de vida. A ampliação dessas evidências poderá contribuir para recomendações mais consistentes e individualizadas, fortalecendo a prática nutricional baseada em evidências no cuidado às mulheres com SOP.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. L. S. *et al.* Síndrome de ovários policísticos (SOP), fisiopatologia e tratamento, uma revisão. **Research, Society and Development,** v. 11, n. 9, e25111932469, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i9.32469.

DI LORENZO, M. *et al.* Pathophysiology and nutritional approaches in polycystic ovary syndrome (PCOS): a comprehensive review. **Current Nutrition Reports**, v. 12, n. 3, p. 527-544, 2023. DOI: 10.1007/s13668-023-00479-8.

TEEDE, H. *et al.* R**ecommendations from the 2023 International Evidence-based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary**

Syndrome. Human Reproduction, v. 38, n. 9, p. 1655-1679, 2023. DOI: 10.1093/humrep/dead156.

JUHÁSZ, A. E. *et al.* **Ranking the dietary interventions by their effectiveness in the management of polycystic ovary syndrome: a systematic review and network meta-analysis**. Reproductive Health, v. 21, n. 1, 28, 2024. DOI: 10.1186/s12978-024-01758-5.

DANTAS, H. L. *et al.* Como elaborar uma revisão integrativa da literatura em Enfermagem. **Revista de Enfermagem da UFPE on line**, Recife, v. 16, e25140, 2022.

GALVÃO, C. M.; SAWADA, N. O.; MENDES, I. A. C. A busca da evidência científica para a prática de enfermagem: andamento da obra para a implementação da prática baseada em evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 11, n. 5, p. 675-680, set./out. 2003.

PAGE, M. J. *et al.* **The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews**. BMJ, v. 372, n. 71, 2021.

CHUDZICKA-STRUGAŁA, I. *et al.* Six-month randomized, placebo controlled trial of synbiotic supplementation in women with polycystic ovary syndrome undergoing lifestyle modifications. **Archives of Gynecology and Obstetrics,** v. 311, n. 2, p. 499–506, 2025. DOI: [https://doi.org/10.1007/s00404-024-07833-3].

COLONETTI, L. *et al.* **Effects of carbohydrate reduced diet associated with strength training on clinical signs of women with polycystic ovary syndrome: randomized clinical trial**. Nutrition, v. 133, art. 112696, 2025. DOI: [https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112696].

CORAPI, S. *et al.* **Time-restricted eating for body weight management in women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled trial.** Nature Medicine, v. 32, p. 2155–2163, 2026. DOI: [https://doi.org/10.1038/s41591-026-04316-7].

DESHMUKH, H. *et al.* **The effect of a very-low-calorie diet (VLCD) vs. A moderate energy deficit diet in obese women with polycystic ovary syndrome (PCOS)—a randomised controlled trial**. Nutrients, v. 15, n. 18, art. 3872, 2023. DOI: [https://doi.org/10.3390/nu15183872].

DOU, P. *et al.* **A randomized trial of the efficacy of three weight loss diet interventions in overweight/obese with polycystic ovary syndrome**. Endocrine, Metabolic & Immune Disorders – Drug Targets, v. 24, n. 14, p. 1686–1697, 2024. DOI: [https://doi.org/10.2174/0118715303286777240223074922].

FOSCOLOU, A. *et al.* **Optimizing dietary habits in adolescents with polycystic ovary syndrome: personalized Mediterranean diet intervention via clinical decision support system—a randomized controlled trial**. Children, v. 11, n. 6, art. 635, 2024. DOI: [https://doi.org/10.3390/children11060635].

JISKOOT, G. *et al.* Changes in eating behavior through lifestyle treatment in women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized controlled trial. **Journal of Eating Disorders,** v. 10, art. 69, 2022. DOI: [https://doi.org/10.1186/s40337-022-00593-y].

KABIRI, S. S. *et al.* The effects of MIND diet on depression, anxiety, quality of life and metabolic and hormonal status in obese or overweight women with polycystic ovary syndrome: a randomised clinical trial. **British Journal of Nutrition**, v. 135, n. 5, p. 496–509, 2026. DOI: [https://doi.org/10.1017/S0007114524001168].

MORAIS, F. V.; LOPES, J. S.; PAIVA, A. C. **Melhora alimentar e do estado nutricional de mulheres com síndrome do ovário policístico após intervenção nutricional**. Perquirere, v. 22, n. 1, p. 393–405, 2025. Disponível em: [https://revistas.unipam.edu.br/index.php/perquirere/article/view/5504].

PANDUREVIC, S. *et al.* **Efficacy of very low-calorie ketogenic diet with the Pronokal® method in obese women with polycystic ovary syndrome: a 16-week randomized controlled trial**. Endocrine Connections, v. 12, n. 7, art. E220536, 2023. DOI: [https://doi.org/10.1530/EC-22-0536].

SCANNELL, N. *et al.* A pilot randomized control trial evaluating the feasibility of a 12-week Mediterranean diet intervention without caloric restriction in women with polycystic ovary syndrome. **Journal of Clinical Medicine**, v. 14, n. 16, art. 5842, 2025. DOI: https://doi.org/10.3390/jcm14165842.