

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥ

“Δοκιμασία άσκησης σε γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών”

Περίληψη

Το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS) είναι η πιο κοινή ενδοκρινοπάθεια σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Τα κύρια χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν διαταραχές της εμμήνου ρύσης, υπερανδρογοναιμία, αντίσταση στην ινσουλίνη (IR) και παχυσαρκία. Τον τελευταίο καιρό υπάρχουν ενδείξεις στη βιβλιογραφία ότι το PCOS σχετίζεται με καρδιαγγειακή νόσο (CVD) και μεταβολικό σύνδρομο.

Η άσκηση προτείνεται ως θεραπευτική επιλογή για τις γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, αφού είναι αποδεδειγμένο ότι η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο για μεταβολικό σύνδρομο και καρδιαγγειακή νόσο σε άλλους υγιείς ή παθολογικούς πληθυσμούς.

Ωστόσο, οι μελέτες στη βιβλιογραφία που διερευνούν το ρόλο και τους μηχανισμούς της άσκησης στο PCOS, είναι περιορισμένες και μόνο λίγες από αυτές είναι καλά σχεδιασμένες και τεκμηριωμένες.

Με αυτή την ανασκόπηση προσπαθούμε να συγκεντρώσουμε και να εξετάσουμε αυτές τις μελέτες, για να αποκτήσουμε μια πιο σαφή άποψη στο ρόλο της άσκησης (οξείας και χρόνιας) πάνω στους καρδιαγγειακούς και μεταβολικούς παραγόντες κινδύνου σε γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

Abstract

Polycystic ovary syndrome (PCOS) is the most common endocrinopathy affecting reproductive-aged women. Its main features include menstrual disturbances, hyperandrogenism, insulin resistance (IR) and obesity and lately there is evidence in literature that PCOS is related to cardiovascular disease (CVD) and metabolic syndrome.

Exercise is proposed as a treatment option for women with PCOS, since it is well established that exercise prevents from metabolic syndrome and CVD in other healthy or pathological populations.

However the studies in literature investigating the role and the mechanisms of exercise on PCOS are limited and just a few of them are well designed and established.

We are trying to review these studies and try to obtain a more clear aspect on the role of exercise (acute and chronic) on the CV and metabolic risk factors in women with PCOS.