



ANOVULACIÓN BIOQUÍMICA POR ALIMENTACIÓN

Resistencia a la insulina: implicada (ver SOP en power Gine 1) en anovulación por ovarios poliquísticos u otras razones (los IGF1, la glucosa, la insulina activan mTOR que es una transcriptasa que regula el ciclo de vida celular e inflamación)

Cambia el fenotipo de muchísimas hormonas sex hormon binding globulins (recordar que en resistencia a la insulina el hígado tiene lipotoxicidad y glucotoxicidad y no produce estas SHBG)

Hay además, incremento de estrógenos e hiperexpresión de aromatasa (CON ALTERACIÓN DE LOS EJES ENDOCRINOS: VER ENDOCRINO)

Asimismo las adipoquinas liberadas por el tejido adiposo alteran la diferenciación y maduración de los ovocitos(Faubert et al , 2016;Silvestris, 2018;Azziz , 2018; Meier , 2018; Patel , 2018; Otto-Buczkowska et al , 2018; Zeng , 2020 (VER MIOQUINAS COMO ANTAGONISTAS) .

Un tratamiento efectivo alterativo a la metformina es el mio-inositol (que regula TSH, FSH E INSULINA)(Genazzani, 2016;Muscogiuri et al, 2016;Morley et al, 2017; Wojciechowska et al , 2019).

2.- Marcadores de la fertilidad: hormona antimulleriana (ver notas) IGF-1 y sensibilidad por LEPTINA (descartar endometriosis , daños en trompas, etc)(Kucera et al, 2018)

Estrategias nutricionales (Amaral, 2013; Nielsen et al , 2019):

- 1.- POLIFENOLES como inhibidores de la aromatasa: granadas, cebolla, ajo, manzana, puerro.**
- 2.- Tratamiento de la flora intestinal pues las bacterias deben limpiar estrógenos.**
- 3.- Tratamiento de hígado, bazo, tiroides**
- 4.- Hacer ayuno nocturno y ejercicio en umbral aeróbico en ayunas para mejorar la resistencia a la leptina.**
- 5.- Suplementar con inositol, ácido –alfa lipóico, vitaminas del complejo B, zinc , selenio**
- 6.- Reducir la inflamación**
- 7.- Suplementar con MELATONINA(Mendez, 2012;Reiter , 2014; Casper , 2014; Tamura , 2014)**