DIETA DE BAJO ÍNDICE GLICÉMICO EN MUJERES INFÉRTILES CON INSULINO RESISTENCIA. Pinto A; Durruty G; Dawn Cooper; Gajardo G; Almendra C; Macaya R; Domínguez P; Zeidán RM; Cárdenas I; Manzur A; Unidad de Reproducción Humana , Pontificia Universidad Católica, Santiago ,Chile.

Introducción: La insulina ejerce un efecto importante en el normal funcionamiento de la actividad ovárica; la insulina resistencia juega un rol importante en la patogénesis de la disfunción ovulatoria. Un adecuado tratamiento desde el punto de vista nutricional puede lograr mejoría de los parámetros bioquímicos y de la función reproductiva del ovario en estas pacientes.

Objetivo: Evaluar la tasa de embarazo en mujeres infértiles con insulino resistencia; que fueron sometidas a una dieta de bajo índice glicémico complementado con ejercicio aeróbico.

Materiales y Métodos: Se evaluaron 76 pacientes, quienes consultaron por infertilidad y presentaron signos clínicos de insulino resistencia, que fue confirmado por un test de tolerancia oral a la glucosa y con mediciones seriadas de insulina. (basal, 30, 60, 90 y 120 minutos). Se excluyeron factores tubo-peritoneales y masculinos. El tratamiento consistió en dieta de bajo índice glicémico (5 comidas diarias) y ejercicio aeróbico (40 minutos por día, 3 veces a la semana) con o sin metformina. Si luego de 6 meses de tratamiento no lograron embarazo en forma espontánea, se indicó realizar seguimientos foliculares con inducción de ovulación y/o inseminación intrauterina.

Resultados: La edad promedio fue de 31,06 años (rango 23-40). El índice de masa corporal fue de 29,93 kg/m^2; 40,78% de las pacientes presentaron sobrepeso, el 19,73% normopeso y 2,23% bajo peso.

La tasa de embarazo global fue 46% (35/76), 71,42% lograron embarazo en forma espontánea, 17,14% con ciclos de inseminación intrauterina y 11,42% con ciclos de inducción y actividad sexual dirigida.

De las 76 pacientes en protocolo 38 (50%) cumplieron con la dieta de bajo índice glicémico y control nutricional, 25 de estas se embarazaron (66%), en comparación a 10 que se embarazaron sin el tratamiento (26%) $p < 0,0006$.

Conclusión: Nuestros resultados muestran que el tratamiento con dieta de bajo índice glicémico asociada a ejercicio aeróbico en pacientes infértiles con insulino resistencia ejerce un efecto positivo sobre la tasa de embarazo.