

DIETA PER ENDOMETRIOSI

COS'È L'ENDOMETRIOSI?

L'endometriosi è una malattia infiammatoria cronica (estrogeno dipendente) definita come la presenza di endometrio (la mucosa della cavità uterina) in sedi extra-uterine (solitamente ovaie, vescica, peritoneo pelvico e addome). Interessa il 10-20% delle donne in età fertile con un picco tra i 25 e i 35 anni.

CAUSE DI ENDOMETRIOSI

Da un punto di vista eziologico, non è ancora chiara quale sia la causa specifica di questa patologia, una delle ipotesi fa riferimento al passaggio di frammenti di endometrio dall'utero ad altre sedi (soprattutto adiacenti) a causa delle potenti **contrazioni uterine** che avvengono durante la mestruazione. Oltre alle caratteristiche istologiche e la stimolazione ormonale, vi deve essere una **predisposizione** del sistema immunologico della donna che favorisca l'impianto extrauterino, creando successivamente uno stato **infiammatorio cronico**.

SINTOMI DELL'ENDOMETRIOSI

Spesso l'infiammazione alla base dell'endometriosi è asintomatica, tuttavia il sintomo principale è rappresentato **dal dolore** che può passare da quello mestruale (dismenorrea) ai rapporti sessuali, fino a spasmi **spesso lancinanti** durante la minzione o la defecazione, che possono talvolta essere accompagnati anche da presenza di sangue nelle urine e nelle feci. Il dolore può arrivare a manifestarsi come cronico e persistente (con particolare intensificazione della sintomatologia durante il ciclo mestruale) fino a compromettere ed invalidare la qualità della vita. L'endometriosi spesso è causa di **infertilità (30-40% dei casi)** e sub-fertilità, ovvero la ridotta capacità di ottenere un concepimento, con un forte impatto sulla qualità di vita delle donne che ne soffrono. Correlati all'endometriosi, possono esserci anche problemi gastrointestinali che si presentano in particolar modo durante il ciclo mestruale e possono diventare cronici, come il **meteorismo** (gonfiore addominale), **intestino irritabile**, nausea, stitichezza.

DIAGNOSI E TRATTAMENTO

La patologia viene individuata spesso casualmente, durante **visite ginecologiche** di controllo o esami svolti in un percorso di diagnosi di altri disturbi. La terapia, generalmente, prevede cure **mediche o chirurgiche**, in base alla gravità dei sintomi e al desiderio di avere figli. Gli antinfiammatori possono aiutare ad alleviare i dolori mestruali, mentre l'assunzione di **ormoni** (pillola contraccettiva, anello vaginale, cerotto) limita o inibisce la produzione di **estrogeni** che sono il responsabile dell'ispessimento del tessuto endometriale e del suo sfaldamento.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Scegli alimenti ad alto contenuto di **fibra**, che favoriscono la digestione e la funzione intestinale e **abbassano** il livello ematico degli **estrogeni**.
- Assumi acidi grassi **Omega 3**, che riducono i processi infiammatori.
- Scegli alimenti ricchi di **antiossidanti**.
- La **vitamina D** contribuisce a ridurre lo stato infiammatorio.
- Seguire le raccomandazioni per una **corretta alimentazione, frequenza e quantità**, di macro e micronutrienti e la moderazione di grassi di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.
- Buona idratazione.
- Preferire il consumo di proteine complete (**aminoacidi essenziali**).
- Garantire un corretto apporto di vitamine.

ENDOMETRIOSI: ALIMENTI NON CONSENTITI

- Preparati industriali o artigianali: precotti, patatine fritte, prodotti da forno, frollini, perché spesso ricchi di grassi e zucchero o sale.
- Avena e segale, entrambe ricche di estrogeni.
- Farina 00.
- Insaccati e salumi, ricchi di grasso e sale.
- Formaggi freschi contenenti lattosio.
- Margarina.
- Cibi ad alto contenuto di **zuccheri semplici**, comprese le bevande zuccherate;
- Soia, segale, aloe.
- Peperoncino e spezie piccanti.
- **Alcolici** compresa birra.
- Caffè, te, cola.

ENDOMETRIOSI: ALIMENTI DA CONSUMARE CON MODERAZIONE

- Carne rossa scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.

- Formaggi stagionati come il Grana Padano DOP, non contiene **lattosio** e apporta buone proteine, tanto calcio, B12, antiossidanti vitamina A, zinco, selenio.
- Ricotta, yogurt, kefir.
- Burro.
- Prodotti da forno raffinati e la farina 00.
- Vino rosso.

ENDOMETRIOSI: ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- **Verdura**, almeno una porzione ad ogni pasto, cruda o cotta. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.
- **Frutta**, circa due-tre frutti di medie dimensioni. La frutta andrebbe consumata con la buccia quando edibile (ben lavata). Privilegiare quella ricca di **vitamina C** e **vitamina E** che si sono dimostrati potenti **antiossidanti** capaci di ridurre lo stato infiammatorio.
- Riso, pasta e pane integrali in alternativa ai corrispettivi raffinati. I carboidrati complessi andrebbero consumati ad ogni pasto. I prodotti integrali sono particolarmente indicati perché ricchi di fibre. Sono consigliate anche le paste a base di legumi (farina di ceci, lenticchie, etc.)
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle **quantità prescritte**, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore o arrosto. Soprattutto salmone, pesce azzurro, tonno fresco, trota, orata, branzino, per il loro contenuto di **omega 3**.
- I **legumi** (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti) da preferire a tutti gli alimenti ricchi di proteine. Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (2-3 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici. Ricchi di **zinco** in grado di favorire il concepimento e la qualità degli ovociti e degli spermatozoi.
- **Uova**, il loro consumo è importante ma, non deve essere superiore a quattro uova la settimana, compreso il loro utilizzo per la preparazione di altri piatti. Cucinate sode, alla coque, in camicia o strapazzate con verdure o pomodoro.
- Carne bianca.
- Bere almeno 1,5 litri di acqua o liquidi al giorno.
- Olio extravergine d'oliva a crudo, aggiunto alle pietanze col cucchiaino.
- **Frutta secca** (mandorle, noci e anacardi) e semi (zucca, lino, girasole, chia e sesamo).

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Non sottovalutare il proprio dolore. Il più delle volte la diagnosi è tardiva perché non si ha la "forza" di parlarne.
- Controllare il **BMI**.
- Fare regolare **attività fisica**.
- Imparare tecniche di rilassamento.

Autore:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, 2023

Pubblicazioni Dr.ssa Iorio

Bibliografia

Barnard ND, Holtz DN, Schmidt N, Kolipaka S, Hata E, Sutton M, Znayenko-Miller T, Hazen ND, Cobb C, Kahleova H. "Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review."

Front Nutr. 2023 Feb 17;10:1089891. doi: 10.3389/fnut.2023.1089891. eCollection 2023.

Gutke A, Sundfeldt K, De Baets L. "Lifestyle and Chronic Pain in the Pelvis: State of the Art and Future Directions." J Clin Med. 2021 Nov 19;10(22):5397. doi: 10.3390/jcm10225397.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.