

# Alimentazione

**Il consiglio**  
Importante  
uno stile di vita  
sano e attivo

Oltre alla potenziale associazione fra l'assunzione di alcuni nutrienti/alimenti e il rischio di endometriosi, un altro aspetto allo studio riguarda la relazione tra dieta, sintomatologia dolorosa e qualità di vita. «Una recente revisione della letteratura apparsa su *Reproductive Science* ha preso in considerazione nove studi che comprendevano alcune diete a restrizione, mentre altri prevedevano l'integrazione con supplementi specifici», sottolinea Ferraris. «In realtà sono solo

quattro le diete finora testate: senza glutine; a basso contenuto di FODMAP (carboidrati a catena corta che normalmente vengono fermentati nell'intestino sano); a basso contenuto di nichel e dieta mediterranea. Secondo gli autori, quest'ultima è la più indicata per tutte le pazienti sia per la diminuzione della sintomatologia dolorosa, sia per il miglioramento dello stato di salute in generale. Dieta mediterranea significa anche stile di vita sano e attivo».

**Cibi che hanno un'azione simile a quella degli estrogeni andrebbero limitati, mentre sarebbero da preferire quelli «antinfiammatori»**

## Anche la dieta può servire contro l'endometriosi

di **Anna Fregonara**

**U**na dieta antinfiammatoria potrebbe aiutare le donne che soffrono di endometriosi, malattia molto dolorosa in cui un tessuto simile al rivestimento dell'endometrio (interno dell'utero) cresce all'esterno dell'utero. È una delle novità emerse dal simposio organizzato dal Gruppo di Lavoro Giovani della Società italiana di nutrizione umana durante l'ultimo congresso nazionale ad Arezzo. «L'endometriosi è un'infiammazione cronica benigna degli organi genitali femminili e del peritoneo pelvico. Colpisce dal 2 al 10% delle donne in età fertile (15-49 anni) in tutto il mondo e circa il 30-50% dei casi è sintomatico» spiega Cinzia Ferraris, dietista e ricercatrice presso il dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense dell'Università di Pavia.

L'infiammazione si verifica come risposta del sistema immunitario al tessuto che si forma dove non dovrebbe. Lo stimolo per la crescita di que-



**L'esperto risponde**  
alle domande dei lettori sull'alimentazione all'indirizzo [forumcorriere.it/nutrizione](http://forumcorriere.it/nutrizione)

sto tessuto è l'ormone femminile estrogeno. È logico pensare che gli alimenti noti per influenzare la produzione di estrogeni, come quelli a base di soia siano sconsigliati mentre altri ad azione antinfiammatoria possano avere effetti positivi sui sintomi.

«Le indicazioni generali spingono per un'alimentazione antinfiammatoria sebbene le prove siano contrastanti», prosegue l'esperta. «C'è consenso sull'associazione fra consumo di carne rossa (processata e non) e aumentato rischio di endometriosi. Una spiegazione potrebbe essere

### In Italia

### Quante donne ne soffrono

**S**ecundo stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms, dati 2022) sono circa 190 milioni le donne affette da endometriosi nel mondo, di cui 14 milioni vivono in Europa e circa 3 milioni nel nostro Paese



nel possibile effetto sugli ormoni steroidei: per esempio una crescita delle concentrazioni di estradiolo, ormone steroide estrogeno. Infatti elevati livelli di estrogeni sono coinvolti nell'induzione dell'infiammazione tipica

Frutta, verdura, cereali integrali, legumi, frutta secca, pesce grasso o pesce azzurro sono tra i cibi più indicati

della malattia. Inoltre, i grassi animali delle carni, come l'acido palmitico, sembrano favorire la produzione endogena di estrogeni e quindi accrescere il rischio di endometriosi. Un'ulteriore ipotesi riguarda il ferro, di cui la carne è ricca, associato a un aumento dello stress ossidativo e dello stato infiammatorio. Dall'altro lato alcune prove suggeriscono una diminuzione del rischio di questa patologia con l'assunzione di acidi grassi omega-3, tipici per esempio di semi di lino e pesce azzurro. Non si possono dare indicazioni certe su quali alimenti consumare e quali evitare. Tuttavia le linee guida europee della Società Europea di Riproduzione Umana ed Embriologia riportano che nonostante la scarsità di evidenze a favore, per il futuro sarebbe meglio indirizzare a uno stile di vita sano che comprenda anche un'alimentazione adeguata, una limitazione al consumo di alcol e una regolare attività fisica».