

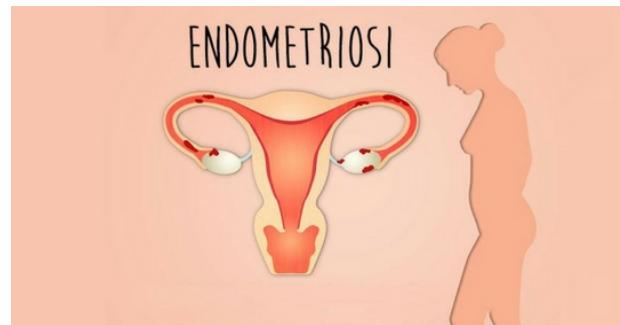
COS'E' L-ENDOMETRIO:

è il tessuto di rivestimento della cavità dell'utero dove avviene l'annidamento, cioè la "culla" preparata dall'utero ogni mese per l'arrivo di un possibile embrione. Durante il ciclo mestruale, l'endometrio presenta una serie di cambi che possiamo organizzare in 3 fasi:

1. La fase mestruale: quando si disgrega per essere sostituito da uno nuovo
2. La fase follicolare o preovulatoria: nella quale prolifera
3. La fase lutea o postovulatoria: dove raggiunge lo stato adeguato che permette l'annidamento

COS'E' L-ENDOMETRIOSI:

è la presenza di tessuto endometriale al di fuori del contesto uterino (l'aberrazione è prevalentemente a localizzazione ovarica, ma non solo), a questo si correla anche un'aumentata concentrazione di estrogeni circolanti. Le conseguenze di questa patologia sono: lesioni e irritazione tissutale, infiammazione, formazione di cicatrici e sterilità (il 30-40% delle donne sterili soffre di endometriosi). I sintomi sono: forti dolori pelvici e rettali che iniziano qualche giorno prima delle mestruazioni e si protraggono sino alla fine del ciclo; questo perché il tessuto endometriale, al di fuori del contesto uterino, si comporta come quello normale localizzato nell'utero, ovvero aumenta di dimensioni per poi sfaldarsi, causando dolori anche invalidanti. I sintomi cmq sono in parte sovrapponibili a quelli del colon irritabile (stipsi alterna a dissenteria, meteorismo, gonfiore e distensione addominale); ciò che permette di distinguere le due patologie è la cronicità del disturbo: in caso di colon irritabile i sintomi sono sempre costanti e risentono fortemente dell'alimentazione, mentre nel caso di endometriosi l'andamento è ciclico (i fastidi aumentano considerevolmente prima e durante il mestruo, per rientrare quasi completamente fino al ciclo successivo). In alcuni casi l'endometriosi regredisce spontaneamente, mentre in altri casi è necessario agire con farmaci o con terapia chirurgica. La terapia farmacologica è principalmente volta ad inibire l'ovulazione, così da evitare i sintomi legati allo sfaldamento dell'endometrio: non di rado viene prescritta la pillola anticoncezionale proprio per questo motivo; a volte si arriva anche a suggerire l'induzione precoce della menopausa.



LA DIETA PER ENDOMETRIOSI Ha tre scopi:

- Ribilanciare gli ormoni: attraverso una dieta a basso carico glicemico
- Migliorare i sintomi intestinali: attraverso il ripristino della flora batterica del colon; si consiglia di aumentare il consumo di antibatterici e antiparassitari naturali: verdure appartenenti alla famiglia delle Liliacee (aglio, cipolla, porri), yogurt naturale, kefir, rabarbaro, zenzero, tè verde e germogli (di lino, di grano saraceno, di lenticchie, di alfa-alfa, di broccoli...). si può ipotizzare anche una terapia probiotica e prebiotica ciclica.
- Diminuire la risposta infiammatoria: limitando i dolori correlati. L'endometriosi è una patologia infiammatoria cronica. I mediatori della risposta infiammatoria sono le prostaglandine che derivano dagli acidi grassi omega 3 e omega 6; esistono diverse famiglie di prostaglandine, alcune di esse sono pro-infiammatorie ad altre anti-infiammatorie (le pro-infiammatorie sono utili nel caso di infiammazione acuta poiché sono in grado di stimolare la risposta immunitaria; in caso di infiammazione cronica



queste prostaglandine diventano dannose, perché perpetuano la condizione di flogosi. Le prostaglandine anti-infiammatorie vengono prodotte principalmente a partire dagli omega-3 mentre quelle pro-infiammatorie derivano dagli omega-6; si consiglia pertanto di aumentare il consumo di alimenti ricchi di omega-3 a fronte di una riduzione degli omega-6 (questo suggerimento vale anche per altre patologie infiammatorie croniche, come diabete e artrosi).

Fonti:

omega-3: pesce, noci, erbe spontanee, olio di semi di lino.

omega-6: oli vegetali di mais, di soia, di semi vari e nelle margarine; si trovano anche in molti prodotti dell'industria alimentare: merendine confezionate, cibi surgelati o da gastronomia, alimenti fritti (patatine, bastoncini di pesce e simili), prodotti da forno come crackers, schiacciatine, grissini, cereali da prima colazione, creme spalmabili, gelati confezionati, paste sfoglie, ... Insomma dappertutto!!! Leggere le etichette: se tra gli ingredienti si trova la dicitura "oli vegetali" (anche se specificato "non idrogenati") è una fonte di omega-6.

INDICAZIONI ALIMENTARI NELL'ENDOMETRIOSI:

- Ridurre il consumo di prodotti a base di farina, come pane e pasta: si ha una sensibilità maggiore al glutine, quindi sostituire con farine gluten-free (ad esempio di riso, di castagne, di mandorla, di miglio, di grano saraceno).
- Evitare le fonti di acido fitico, perché aggravano l'endometriosi: la soia, i legumi (possono andar bene fave sgusciate, lenticchie decorticata e legumi privati della buccia, magari passati al passaverdure), alcuni tipi di cereali integrali (farine integrali, segale, farro decorticato, orzo mondo); preferire: il riso, la quinoa, il miglio, la pasta di grano duro, i fiocchi d'avena. Come fonti di carboidrati complessi vanno bene anche le patate.
- Attenzione all'eccesso di zuccheri, provenienti da qualsiasi fonte: zucchero bianco, zucchero di canna, miele (promuovono l'infiammazione).
- Evitare la caffeina perché peggiora i crampi e sembra avere un effetto sulla produzione estrogenica; ricordare che la caffeina è contenuta anche nel tè, ne ha una concentrazione bassissima il tè verde bancha e il tè bianco.
- Evitare la carne rossa e i latticini: poiché aumentano la risposta pro infiammatoria modulata delle prostaglandine. Preferire carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) e pesce.
- Alcol con estrema moderazione: abbassa la funzionalità epatica che è essenziale per rimuovere l'eccesso di estrogeni implicato nell'endometriosi.
- Evitare cibi fritti, oli vegetali, margarine e alimenti che ne contengono: promuovono le prostaglandine pro-infiammatorie.
- Aumentare il consumo di alimenti ricchi di vitamina A, C ed E: sono coinvolte nella risposta immunitaria: fragole kiwi, agrumi, peperoni, spinaci e vegetali a foglia verde scuro, olio extravergine di oliva, salmone, tuorlo delle uova (biologiche o nostrane), infuso di rosa canina, semi di lino.
- Privilegiare alimenti ricchi di magnesio: contribuisce a ridurre i crampi: cacao, semi di zucca e sesamo, anacardi, amaranto e grano saraceno
- Valutare un'integrazione di ferro: l'endometriosi può portare ad avere cicli molto abbondanti che comportano un assottigliamento delle riserve di ferro (valori ematochimici bassi di ferro e ferritina). Un ottimo alimento naturale che apporta ferro è la melassa nera: un cucchiaino prima di colazione.
- Mantenere un peso corporeo adeguato: l'endometriosi è caratterizzata da un eccesso di estrogeni che vengono prodotti dal grasso. Se si ha un eccesso ponderale si producono più estrogeni e si peggiora la sintomatologia.
- Aumentare il consumo di alimenti ricchi di antiossidanti: contenuti in generale in frutta e verdura in particolare in: mirtilli, melograno, frutti rossi, cavoli e erbe aromatiche di qualsiasi tipo. Si può valutare un'integrazione di antiossidanti da papaya fermentata (è uno degli integratori che gode di maggiori studi scientifici a sostegno della sua efficacia).



ALIMENTI DA PREDILIGERE:

- Frutta secca
- Semi di lino, di chia, zucca
- Salmone
- Pesce azzurro di piccola taglia
- Avocado
- Verdura
- Frutti rossi, e frutta di stagione
- Orzo, farro e riso integrale
- Ceci, lenticchie, piselli e legumi
- Sì a latte di origine vegetale (mandorla, noce...)
- Sì invece a carne bianca di origine e allevamento controllato. Sì a pollo, tacchino, coniglio, vitella da allevamento certificato
- Sì a prodotti artigianali o fatti in casa con poco zucchero e farine integrali o a basso contenuto di glutine
- Sì a infusi e caffè di cicoria

ALIMENTI DA RIDURRE:

- Grano perché contiene glutine e le proteine contenute sono pro-infiammatorie: se necessario scegliere le qualità integrali così l'assorbimento è più graduale
- Pane e pasta con farine raffinate
- Brioche
- Prodotti da forno
- Latticini: latte di mucca, capra o pecora
- Formaggi
- Panna e burro
- Carne rossa
- Carne di maiale
- Insaccati
- Wurstel e carne in scatola

Cosa eliminare:

- Merendine
- Biscotti industriali
- Bevande zuccherate (Coca-cola, Fanta...)
- Prodotti con farina bianca e zucchero raffinato
- Burro e margarina
- Caffè
- Energy drink
- Cibi fritti e alcol
- Salsa di Soia
- Noodles
- latte di soia
- Tofu
- Leticina di Soia (presente in biscotti e prodotti industriali)
- Segale e avena sono da evitare per l'alto contenuto di estrogeni

