

 GRUPPO **MALZONI**

centro nazionale  
**endometriosi**  
GRUPPO **MALZONI**

Consigli per una sana  
e corretta nutrizione

DIAGNOSTICA  
MEDICA SRL 

## Sommario

Nutrizione e endometriosi	pag. 3
Linee guida	pag. 4
Alimenti da ridurre	pag. 6
Alimenti da eliminare	pag. 7
Alimenti da privilegiare	pag. 7
Sport e endometriosi	pag. 9
L'integrazione	pag. 9

## Nutrizione e Endometriosi

Una dieta anti-endometriosi assume un importante ruolo di coadiuvante nella terapia, potenziandone l'efficacia e mitigando i sintomi dolorosi correlati, attraverso una sostanziale diminuzione dei livelli di infiammazione e di estrogeni circolanti.

Possiamo definire una dieta anti-endometriosi come un regime alimentare che contribuisce in maniera determinante alla riduzione dei dolori e dell'infiammazione, basata sulla combinazione di cibi antinfiammatori, disintossicanti e liberi di ormoni, noti per essere utile a rallentare la progressione della malattia.

Chi soffre di endometriosi deve essere consapevole che esistono alcuni alimenti che, sebbene siano generalmente da considerare sani, sono invece da limitare poiché sono portatori di componenti che acuiscono l'infiammazione (pro-infiammatori). D'altra parte, invece, esistono alimenti che contrastano e riducono l'infiammazione (antinfiammatori).

L'endometriosi si può, pertanto, contrastare significativamente partendo dalle scelte alimentari.

Ricorda che la dieta anti-endometriosi deve adattarsi alla donna, alla sua sintomatologia, alla sua storia clinica ma anche alle sue esigenze sociali e lavorative.

### Perché una dieta anti-endometriosi?

Il corpo reagisce alle nostre abitudini alimentari e quando ciò che mangiamo è inadeguato alle nostre esigenze esso risponde con allergie, carenze alimentari, malattie.

Nel caso dell'endometriosi, diversi studi hanno dimostrato una correlazione tra regime alimentare e sintomatologia. La dieta controllata per l'endometriosi elimina i gruppi alimentari che contribuiscono negativamente nei processi legati alla malattia e introduce alimenti che invece costituiscono un valido supporto ai processi metabolici positivi. Il miglioramento dei sintomi è legato da un lato alla capacità di questi cibi di ridurre l'infiammazione presente, dall'altro di rallentare l'assorbimento degli ormoni (estrogeni e prostaglandine) attraverso la rivitalizzazione cellulare.

## Effetti benefici della dieta

Quali **effetti benefici** apporta una dieta anti-endometriosi?

1. Riduzione dei campi pelvici e della loro ricorrenza
2. Diminuzione del gonfiore e miglioramento del processo digestivo
3. Miglioramento stato infiammatorio
4. Abbassamento dello stato di infiammazione
5. Abbassamento dei livelli estrogeni locali
6. Bilanciamento ormonale
7. Riduzione delle tossine derivate da pesticidi, componenti chimici e antibiotici utilizzati nella produzione di alimenti di origine animale
8. Riduzione della stanchezza fisica cronica



## Linee guida

### **Bilanciamento tra Omega-6 e Omega-3**

I mediatori della risposta infiammatoria sono le prostaglandine che derivano dagli acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6. Le prostaglandine antinfiammatorie sono prodotte principalmente dagli acidi grassi omega-3, mentre quelle pro-infiammatorie derivano dagli omega-6. Si consiglia di aumentare il consumo di alimenti ricchi di omega-3 (es. pesce pescato) e diminuire quelli ricchi di omega-6 (es. olio di girasole).

### **Corretta gestione dell'insulina**

Un'adeguata ripartizione dei carboidrati è di fondamentale importanza per garantire un'efficace secrezione di insulina in quanto i picchi insulinici promuovono l'infiammazione. Attenzione agli zuccheri, ai latticini e al carico glicemico complessivo del pasto

### **Sì a sostanze antinfiammatorie e antiossidanti**

È utile apportare sostanze antinfiammatorie come curcuma, zenzero, verdura cruda e garantirsi un buon apporto di vitamine A, C, E e magnesio.

### **Attenzione agli sregolatori endocrini**

Si tratta di sostanze che interferiscono con la produzione ormonale e concorrono allo sviluppo alla progressione dell'endometriosi. Tali sostanze sono molto diffuse: dallo scatolame in latta, alle plastiche, ai pesci di grande taglia, ai pesticidi.

Anche la soia è considerata un interferente endocrino e andrebbe evitata.

### **Integrazione di vitamina D**

La vitamina D possiede proprietà antiproliferative, antinfiammatorie e immunomodulanti. Inoltre, numeri studi dimostrano che la vitamina D è di fondamentale importanza nella fertilità.



## Alimenti da ridurre

### 1. Grano

Il grano contiene glutine, le cui proteine sono pro-infiammatorie.

Si consiglia di scegliere sempre la qualità integrale che si caratterizza da un assorbimento più graduale.

### 2. Carne rossa

La carne rossa favorisce le prostaglandine negative che causano infiammazione e possono anche contenere ormoni della crescita.

Sì all'utilizzo di carne bianca!

### 3. Latticini

Nonostante non esista un deficit genetico di lattasi (responsabile della corretta digestione del latte e dei suoi derivati) in alcune donne con endometriosi se ne consiglia l'esclusione dalla propria alimentazione.

I latticini possono contribuire alla stimolazione della produzione di prostaglandine PGE2 e PGF2a, responsabili di processi infiammatori.



### Quale correlazione tra carne rossa e endometriosi?

Un recente studio prospettico di coorte condotto su 81.908 partecipanti ha riscontrato un aumento del rischio del 56% nelle donne che consumavano più di 2 porzioni al giorno di carne rossa rispetto a coloro che ne consumavano meno di una porzione a settimana.

Spesso le donne con endometriosi presentano anche sintomi tipici dell'intestino irritabile con gonfiore, alterazioni dell'alvo con stipsi, diarrea o entrambe e disbiosi.

A questo proposito si è rivelato utile soprattutto nel pre-ciclo, limitare alcuni alimenti che possono accentuare la sintomatologia. In questi casi anche un'alimentazione low fodmap può essere benefica: uno studio condotto su 170 donne evidenzia un significativo miglioramento dei sintomi intestinali nel 72% delle partecipanti.

## Alimenti da eliminare

### 1. Zuccheri e prodotti raffinati e grassi saturi

Gli zuccheri semplici producono un ambiente più acido nel corpo che favorisce l'infiammazione.

### 2. Caffeina

La caffeina aumenta i crampi addominali, i livelli di estrogeni e il livello di acidità dell'organismo e quindi le probabilità di infiammazioni.

### 3. Frittura

Il fritto può stimolare prostaglandine negative che stimolano l'infiammazione.

### 4. Soia, Avena, Segale

La soia contiene xeno estrogeni, tossici per i tessuti sensibili agli estrogeni e per la tiroide. Segale e avena sono da evitare per l'alto contenuto di estrogeni.

### 5. Alcol

L'alcol consuma vitamina B che è immagazzinato nel fegato che determina la fornitura energetica dell'organismo. La buona funzione epatica è vitale poiché il fegato aiuterà ad eliminare gli estrogeni in eccesso dal corpo.

## Alimenti da privilegiare

### 1. Grassi ALA (Acido Alfa Linolenico)

I grassi ALA aiutano a ridurre l'infiammazione associata all'endometriosi grazie alla regolazione della funzione delle citochine, molecole coinvolte nei processi infiammatori. Inoltre, aumentano la produzione della prostaglandina PGE1 che riduce il livello di infezione addominale.

**Alcuni esempi:**

- Frutta secca
- Semi di lino / Chia / Zucca
- Salmone, pesce azzurro
- Avocado

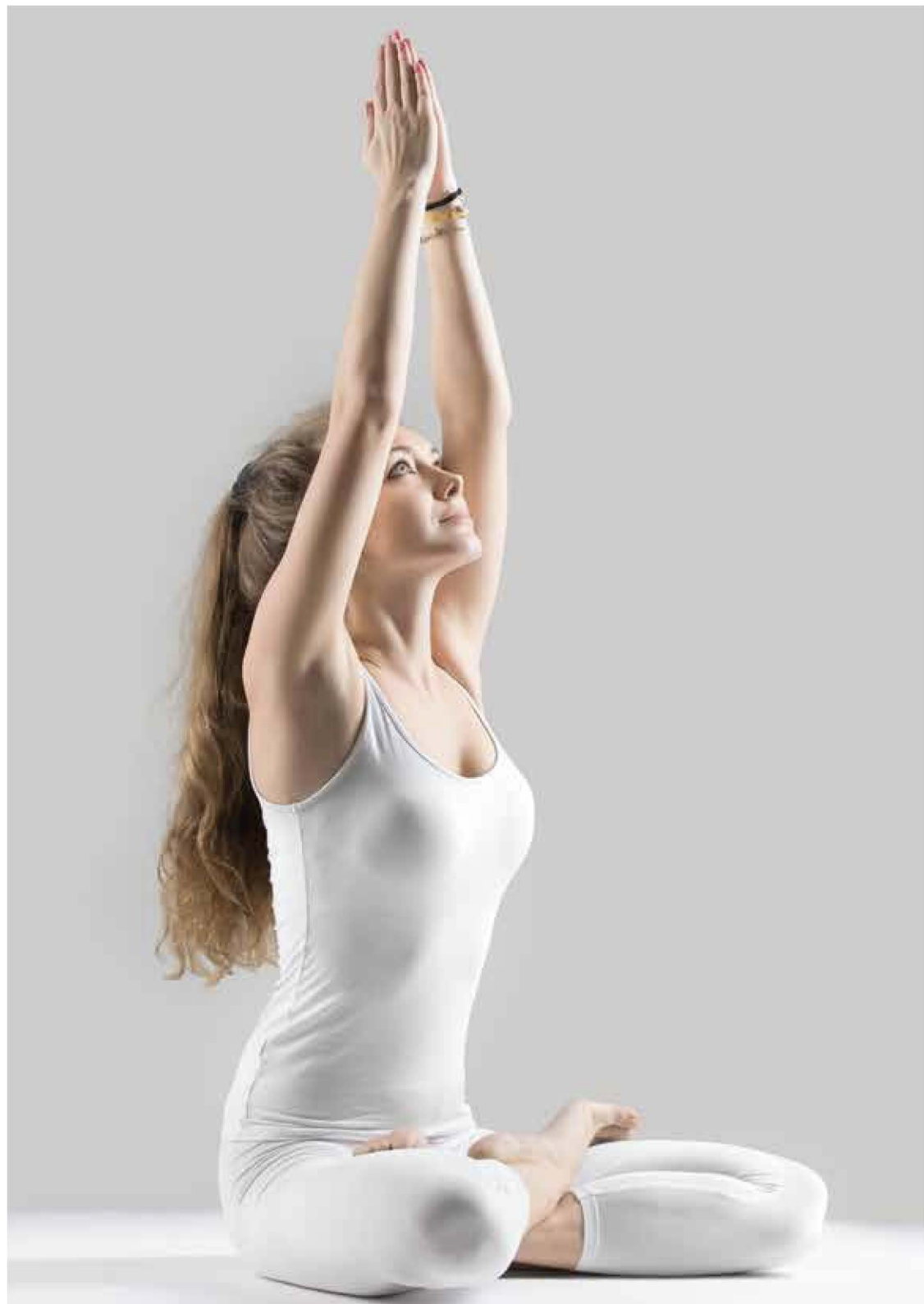
### 2. Verdure e fibre

Le verdure sono ricche di proprietà antinfiammatorie e antiossidanti e vitamine

Le fibre alimentari aiutano l'organismo a:

- regolare i livelli di alcuni ormoni nel corpo
- regolare l'insulina
- ridurre gli estrogeni

Si consiglia di aumentare le fibre di un 20/30% e di includerle sempre ad ogni pasto.





## Sport & Endometriosi

Lo sport favorisce il rilascio di endorfine (antidolorifici naturali che danno sollievo alle pazienti con forme di dolore pelvico cronico come l'endometriosi), la deposizione di calcio a livello osseo, e riduce i livelli di estrogeni circolanti.

### **Il dolore pelvico cronico è il sintomo più comune dell'endometriosi.**

Le pratiche mente-corpo come lo yoga possono aiutare ad alleviare lo stress, l'ansia, la depressione e il dolore e aiutare il rilassamento.

Lo yoga si concentra sulla respirazione e sulle posture del corpo, utilizzando pratiche fisiche, mentali e spirituali che hanno avuto origine nell'antica India.

Diverse pose yoga e routine di stretching possono aiutare ad alleviare il dolore associato all'endometriosi. Si tratta di una forma alternativa di terapia e fa parte di un approccio multidisciplinare pensato per le pazienti con endometriosi alleviando dolore e stanchezza.

## Yoga & Endometriosi

In uno studio qualitativo del 2016 (Gonçalves et al.) sulla pratica dello yoga nelle donne con dolore associato all'endometriosi, tutte le partecipanti hanno riferito che lo yoga era utile per controllare il dolore pelvico.

La consapevolezza dell'integrazione del corpo e della mente durante la pratica dello yoga ha aiutato le donne nella gestione del dolore; inoltre le donne hanno infine affermato di aver identificato una relazione tra la gestione del dolore e le tecniche di respirazione (pranayama) apprese nello yoga e che la respirazione ha aumentato le loro capacità introspettive, riducendo il dolore.

Alla fine dello studio le partecipanti hanno sviluppato una maggiore conoscenza di sé e hanno ridotto l'uso di farmaci antidolorifici e psichiatrici. Le donne hanno inoltre creato legami tra di loro, suggerendo che il gruppo di yoga fungeva anche da supporto psicosociale.

## L'integrazione

Anche se la migliore fonte di vitamine e minerali è un'alimentazione ben equilibrata, molti dei nostri alimenti oggi sono impoveriti in oligoelementi vitali e talvolta la dieta può essere difficile da portare avanti quotidianamente.

Oggi, per la maggior parte di noi è necessario integrare la nostra dieta con alcune delle vitamine e dei minerali di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare in modo ottimale.

Nel caso specifico di donne con endometriosi per cercare di alleviare i sintomi si può ricorrere a degli estratti fitoterapici e integratori che hanno azione antinfiammatoria e antispastica.

### **1. Curcuma**

Le proprietà antinfiammatorie della curcuma sono ormai note e sono utili anche per alleviare i sintomi dell'endometriosi. Secondo alcuni studi questa fantastica spezia avrebbe il potere di inibire la crescita dell'endometrio nelle zone dove non dovrebbe essere.

Oltre all'integratore si può fare un tè alla curcuma, magari aggiungendo anche un po' di zenzero e miele. Nei periodi in cui si manifestano i sintomi se ne possono bere 3 tazze al giorno.

## **2. Agnocasto**

L'agnocasto è la pianta amica delle donne sia in età fertile che in menopausa. Le sue proprietà lo rendono utile in tutte le problematiche del ciclo femminile. La sua capacità di stimolare la produzione del progesterone lo rendono un efficace rimedio alle patologie causate o favorite da una predominanza estrogenica, fra cui anche l'endometriosi.

Ricorda che l'agnocasto non va assunto se si stanno già seguendo terapie ormonali sostitutive o assumendo contraccettivi orali.

## **3. Omega-3**

Come già più volte evidenziato, gli omega 3 aiutano a ridurre l'infiammazione. Diversi studi hanno dimostrato che gli omega 3 sono utili anche per contrastare l'endometriosi: i grassi EPA e DHA abbassano i livelli di prostaglandine E2 che causano l'infiammazione.

Inoltre, gli omega 3 riuscirebbero anche a rallentare la crescita del tessuto endometriale.

## **4. Rubus idaeus**

Il gemmoderivato estratto dal lampone ha proprietà astringenti e antispastiche, efficaci contro le infiammazioni e i dolori all'utero.

Allo stesso tempo agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi-gonadico, contribuendo all'equilibrio della secrezione ormonale.

## **5. Zinco Rame**

Anche questo oligoelemento agisce sull'asse ipofisi-ovaie e agisce come normalizzatore endocrino.

Agisce quindi ottimizzando le funzioni biologiche ed è efficace oltre che nelle problematiche del ciclo mestruale anche in caso di cisti ovariche, endometriosi e ovaio policistico.



## Bibliografia

- Yamamoto A. et al., "A prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk", Am J Obstet Gynecol. 2018 Aug.
- Harris HR et al. "Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis", Hum Reprod. 2018 Apr
- Moore JS et al., "Endometriosis in patients with irritable bowel syndrome: Specific symptomatic and demographic profile, and response to the low FODMAP diet", Aust N Z J Obstet Gynaecol. 2017 Apr
- Jurkiewicz-Przondziona J et al., "Influence of diet on the risk of developing endometriosis", Ginekol Pol. 2017
- Cermisoni GC et al., "Vitamin D and Endometrium: A Systematic Review of a Neglected Area of Research", Int J Mol Sci. 2018 Aug

PERGOLA (AV)



centro nazionale  
**endometriosi**  
GRUPPO **MALZONI**

DIAGNOSTICA  
MEDICA SRL

*a cura del Biologo Nutrizionista*

**Dott. Stefano Scafuri**

*Responsabile Ambulatorio di Nutrizione Clinica  
presso il Centro Nazionale Endometriosi*

**Infoline +39 0825 686686**

Cell. +39 331 8386538

*scafuri.nutrizione@gmail.com*