

IL CORRETTO STILE DI VITA CHE AIUTA LE DONNE CON ENDOMETRIOSI

Publicato il 6 Giugno 2021 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



Intervista alle esperte Martina Scavone e Arianna Rossoni, che hanno collaborato alle "Linee Guida sull'alimentazione e corretto stile di vita per endometriosi", ideate da A.P.E. Associazione Progetto Endometriosi

Un corretto stile di vita unito ad una sana alimentazione possono aiutare concretamente le donne che soffrono di endometriosi, una malattia invalidante che colpisce circa 3 milioni di persone in Italia. Per questo **A.P.E. Associazione Progetto Endometriosi** – storica associazione che unisce pazienti volontarie in tutta Italia, impegnate nel creare consapevolezza sulla malattia – è stata **promotrice di un lavoro interdisciplinare, le "Linee Guida sull'alimentazione e corretto stile di vita per endometriosi"**, che ha coinvolto diversi esperti sui temi della nutrizione. **Le linee guida, in distribuzione agli ospedali e ai centri sanitari che ne fanno richiesta** sotto forma di vademecum e block notes (scrivendo a: spedizioni@apendometriosi.it) e sul sito di A.P.E. in modo più approfondito, sono state **stampate grazie ai contributi del 5x1000** da parte delle tante persone che sostengono le iniziative dell'associazione. Tra le esperte che hanno collaborato alla redazione delle linee guida, **la biologa nutrizionista Martina Scavone e la dietista Arianna Rossoni.** **Perché è importante per le donne affette da endometriosi seguire delle linee guida per l'alimentazione e il corretto stile di vita?** Arianna Rossoni: «Le linee guida sono importanti per il **controllo dei sintomi**, in particolare **il dolore mestruale, il colon irritabile e la stanchezza cronica.** Aiutano anche a **ridurre il rischio di cistite.** Non si può dire che dieta e stile di vita 'guariscano' chi è affetta da endometriosi, ma sicuramente contribuiscono a migliorare la qualità di vita di una malattia che è molto pervasiva nella quotidianità della donna». **Quanto è importante lo stile di vita per non soffrire di endometriosi?** Martina Scavone: «**Lo stile di vita impatta tantissimo sull'endometriosi che è una malattia infiammatoria.** Con "stile di vita" non ci si riferisce solo ad una sana ed equilibrata alimentazione, ma anche all'importanza di una corretta e costante attività fisica e alla qualità del sonno. Tutto questo potrebbe alleviare i sintomi derivanti dalla patologia. In merito all'attività fisica ci tengo a sottolineare che le donne affette da endometriosi dovrebbero, in linea generale, preferire un'attività fisica aerobica di moderata intensità, evitando workout estenuanti e cercando di non sovraccaricare il pavimento pelvico. Dunque, via libera a camminare, yoga, pilates che aiutano peraltro a contrastare lo stress. Cerchiamo inoltre di dare importanza anche ai piccoli gesti quotidiani che possono fare la differenza come preferire le scale all'ascensore o parcheggiare l'auto più po' più lontano per muoverci di più. Per migliorare la qualità del sonno invece possono venirci in aiuto le tisane a base di melissa, passiflora, valeriana o anche una semplice camomilla». **Quali cibi consigliare e quali evitare alle donne con endometriosi?** A.R. «Tutto va personalizzato in base ai sintomi. La base della dieta è antinfiammatoria: **ricca di grassi buoni e su base vegetale, a basso impatto insulinemico** (quindi con attenzione al contributo di carboidrati e zuccheri) e focalizzata sulla qualità delle materie prime. Tuttavia, i dettagli sono da personalizzare: ad esempio se l'endometriosi causa forte colon irritabile la

quantità di alimenti vegetali va rivista al ribasso per non causare iperfermentazione». M.S. «Non mi piace parlare di alimenti permessi e alimenti proibiti. Sono dell'opinione che sia necessario trovare sempre **il giusto equilibrio e che la personalizzazione del piano nutrizionale** faccia la differenza. Ma ci sono dei dati obiettivi, emersi anche da diversi studi scientifici che mostrano come **andrebbero sicuramente ridotti gli zuccheri, la carne rossa, l'alcol, gli omega-6, gli acidi grassi trans, la caffeina**. Ciò che invece potrebbe apportare benefici al nostro organismo sono gli omega-3, la frutta, la verdura e i cereali integrali. Attenzione però alla scelta di verdure, legumi e cereali integrali qualora vi sia una condizione di disbiosi intestinale o sintomi da colon irritabile. In questo caso l'eccesso di fibra potrebbe provocare un peggioramento della sintomatologia. Lattosio e glutine vengono spesso eliminati dai regimi dietetici di donne affette da endometriosi. Non è necessario eliminare il glutine dalla propria alimentazione in assenza di diagnosi di celiachia. D'altra parte, va detto che la mucosa intestinale della maggior parte delle donne affette da endometriosi risulta infiammata, infiammazione che potrebbe portare ad una maggiore "sensibilità" al glutine. Per questo consiglio di preferire farine meno raffinate e grani antichi. Un'ottima soluzione è anche quella di alternare prodotti che contengono glutine a prodotti che naturalmente non lo contengono come miglio, quinoa, riso, amaranto... Ma soprattutto, va migliorata la qualità degli alimenti che mangiamo: cerchiamo ad esempio di preferire yogurt, latte e formaggi da latte fieno, provenienti da mucche al pascolo; scegliamo carni biologiche. I prodotti provenienti da allevamenti intensivi presentano una quantità maggiore di grassi saturi oltre che una qualità di grassi peggiore rispetto ai prodotti provenienti da animali allevati allo stato brado; questo potrebbe influenzare la sintomatologia derivante dalla patologia». **Ci sono poi gli interferenti endocrini, provenienti anche dai pesticidi. Cosa sono e perché evitarli?**A.R. «Gli interferenti endocrini sono delle molecole esterne a noi in grado di 'imitare' gli estrogeni prodotti dal nostro corpo, legandosi ai loro stessi recettori e modulandone il funzionamento. L'endometriosi è una patologia a estrogeno-dominanza, e un occhio di riguardo agli interferenti endocrini permette di controllare meglio la malattia: banalmente, è per questo che molte donne (non tutte) con endometriosi non possono prendere la tradizionale pillola anticoncezionale ma ne necessitano di una specifica, con meno estrogeni. Come riguardo nella quotidianità, massima attenzione deve essere data al materiale plastico e sintetico: non solo recipienti per il cibo, ma anche cosmetici, fibre sintetiche e attenzione al trattamento (pesticidi) con cui sono stati coltivati gli ortaggi che vengono consumati». **Ci sono integratori alimentari che possono aiutare le donne affette da endometriosi?**A.R. «In base ai sintomi e allo stato della paziente si possono consigliare **Omega3 (antinfiammatorio), curcuma (antiossidante specifico per l'intestino), PEA (per il controllo del dolore cronico), vitamina D (blanda azione riequilibrante ormonale e antiproliferativa), magnesio (miorilassante)**». **Nella sua ricerca scientifica su alimentazione e endometriosi pubblicata sulla rivista The Eurobiotech Journal cosa ha riscontrato?**M. S. «Sono partita da un questionario articolato con domande a cui hanno risposto più di 700 donne, iscritte all'A.P.E. Circa il 70% delle donne in esame mostrava comorbidità e, fra queste, il colon irritabile è quello che ha avuto un maggiore riscontro. In merito ai **sintomi** invece, quelli riscontrati più di frequente risultavano essere: **dismenorrea,**

dolore pelvico cronico, dispauronia, flusso mestruale molto abbondante, stanchezza cronica ed infertilità. La mia ricerca si è concentrata anche sull'attività fisica svolta dalle donne affette da endometriosi ed in merito a questo è risultato che circa il 30% delle intervistate non fa attività fisica, mentre solo una piccola percentuale la svolge in maniera costante. Per quanto riguarda gli alimenti invece è emerso che circa la metà delle donne allo studio consuma, abbastanza diligentemente, carne rossa una sola volta a settimana. Un dato abbastanza forte riguarda il consumo della soia che è risultato quasi nullo. Per quello che riguarda gli zuccheri invece, nonostante siano risultati i maggiori responsabili di gonfiore addominale, dolore pelvico e stanchezza cronica, è stato evidenziato come siano anche quelli maggiormente consumati. In diverse pubblicazioni scientifiche, così come anche da questa mia ricerca, si evince come lo stile di vita impatti in maniera importante sulla vita delle donne affette da endometriosi.

Bisognerebbe considerare la dieta come una vera e propria prescrizione medica.

La dieta è considerata una terapia di supporto e non deve essere vista come una penitenza, ma come un cambiamento che apporta dei benefici alla nostra salute». Sul sito dell'APE - www.apendometriosi.it - ci sono tutte le informazioni utili e i progetti, per aiutare concretamente le donne affette da endometriosi e per entrare a far parte della rete nazionale.

