



UN ALTRO GENERE
DI CURA
ALIMENTAZIONE
ED ENDOMETRIOSI

Definizione

è una malattia che può colpire le donne in età fertile a partire dall'adolescenza. Si parla di endometriosi quando un tessuto simile all'endometrio (tessuto che riveste la superficie interna dell'utero) si forma e cresce in una zona "anomala" cioè diversa dalla normale sede dell'utero (come ad esempio le ovaie, il peritoneo, i legamenti uterosacrali e il setto retto-vaginale)

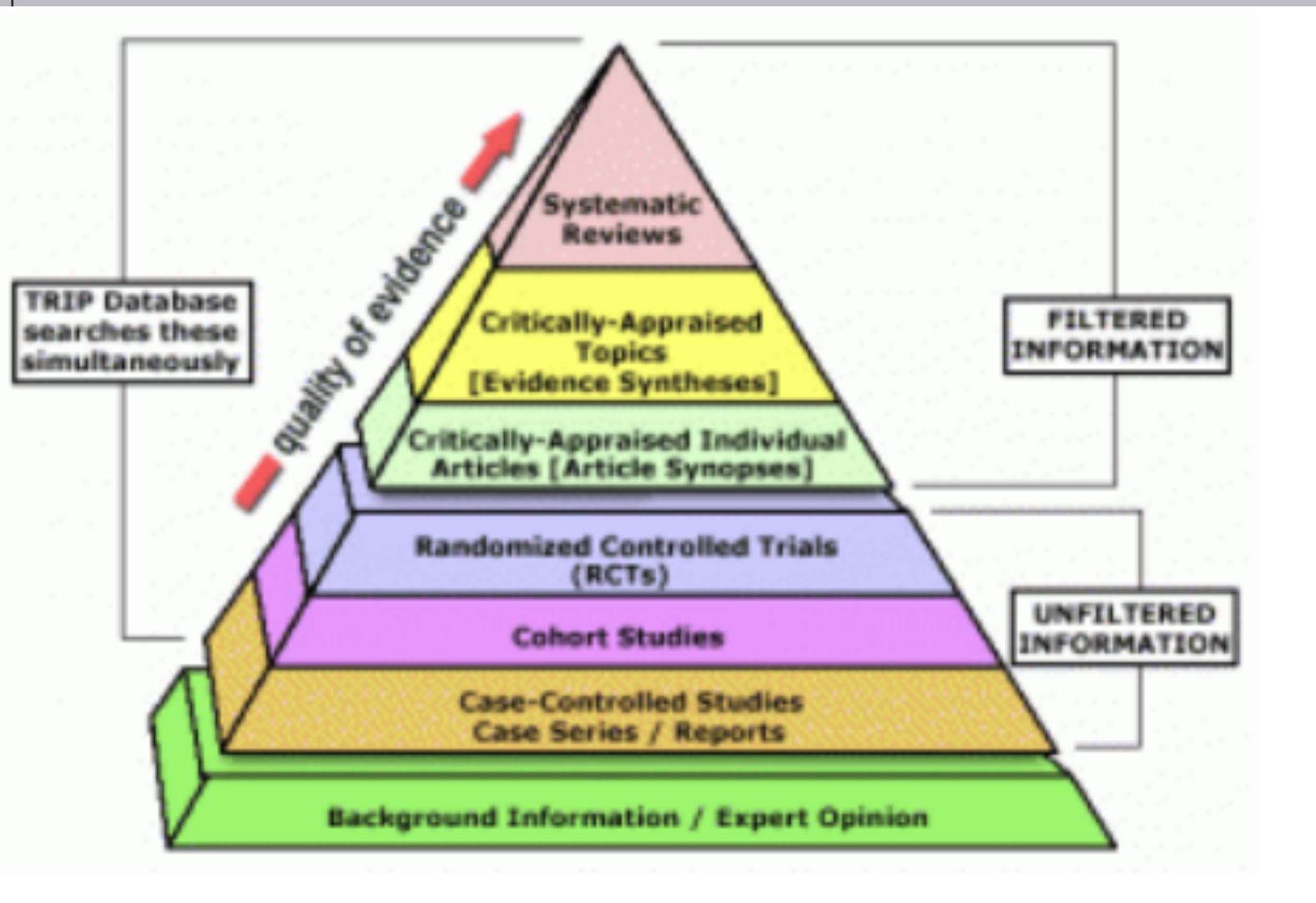
Sintomi

Infertilità, rapporti sessuali dolorosi, mestruazioni dolorose, **dolore pelvico, stanchezza fisica, intestino irritabile, gonfiore addominale, stitichezza**, nausea, cefalea. L'endometriosi comporta infiammazioni, aderenze, cisti e noduli



22/05/22

**Come si può
intervenire dal
punto di vista
alimentare?**



Ad oggi non esiste dietoterapia per l'endometriosi o meglio non esistono linee guida che affermano la necessità di eliminare alimenti o preferire pattern alimentari

Gli studi sono equivoci e non qualitativamente ottimi... ma..:

- Diet and endometriosis risk: A literature review **-Dieta equilibrate con apporto di fibra. Si necessitano maggiori studi ma sembrerebbe che il consume di frutta e verdure, proteine vegetali sia protettivo (onnivora, vegetariana, vegana)**
- CONSUMPTION OF ANIMAL FOODS AND ENDOMETRIAL CANCER RISK: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW AND META-ANALYSIS- **Ruolo di consume di carne rossa e rischio (numero di diagnosi) forse per ferro eme o aumento della sintomatologia dolorosa**
- A prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk—**Consumi di carni rosse e processate superiori alle porzioni raccomandate (maggiori a 2 volte alla settimana) sembrerebbero aumentare il rischio , nessun evidenza su pollo/pesce**
- **Influence of diet on the risk of endometriosis: trafiletto**
- The Relation between Caffeine Consumption and Endometriosis: **An Updated Systematic Review and Meta-Analysis - non vi sono correlazioni tra il consume di caffeina e il rischio di endometriosi, sono necessari maggiori studi che indaghino l'intake di caffeina e il rischio di endometriosi**
- Dairy consumption during adolescence and endometriosis risk **I nostri risultati suggeriscono che il consumo di latticini, in particolare l'assunzione di yogurt e gelati, nell'adolescenza può ridurre il rischio di una successiva diagnosi di endometriosi. Sono necessari studi futuri nelle popolazioni adolescenti per confermare questi risultati.**

potentially modifiable risk factor for endometriosis. Fruits and vegetables, fish oils, dairy products rich in calcium and vitamin D, and Omega-3 fatty acids are likely connected with a lower risk of developing endometriosis. Risk factors that increase the risk of endometriosis include consumption of products rich in trans-unsaturated fatty acids, consumption of fats generally, and consumption of beef and other kinds of red meat and alcohol. Currently, there are no clear correlations between

Miglioramento dei sintomi e qualità di vita

Endometriosis, dysmenorrhoea and diet

Results: Data on the relationship between diet and endometriosis were limited to 12 trials, three of which were animal studies, resulting in a total of 74,708 women. One large study (n=70,709) found a relatively strong association between endometriosis and trans-fatty acid consumption, and a lower risk of endometriosis with increased consumption of long-chain omega-3 fatty acids. The latter finding was also supported by smaller studies. No further dietary recommendations for reducing the risk of endometriosis were possible, and results for intake of vegetable, fibre and fruit were equivocal. The relationship between diet and dysmenorrhoea was investigated in 11 trials with different designs, including a total of 1433 women. Intake of fish oil seemed to reduce dysmenorrhoea.

Endometriosis, dysmenorrhea and diet–What is the evidence?

Abstract

The objective of this study is to assess the literature concerning the effect of diet on endometriosis and dysmenorrhea and to elucidate evidential support, to give dietary recommendations to women suffering from these conditions. A systematic search in electronic databases on a relationship between diet and endometriosis/dysmenorrhea was performed. Data on diet and endometriosis were limited to four trials of which two were animal studies. The articles concerning human consumption found some relation between disease and low intake of vegetable and fruit and high intake of vegetarian polyunsaturated fat, ham, beef and other red meat. Results concerning fish intake were not consistent. Eight trials of different design, with a total of 1097 women, investigated the relationship between diet and dysmenorrhea. Intake of fish oil seemed to have a positive effect on pain symptoms. This study concludes that literature on diet and endometriosis is sparse, whereas eight studies have looked at diet and dysmenorrhea. No clear recommendations on what diet to eat or refrain from to reduce the symptoms of endometriosis can be given, while a few studies indicate that fish oil can reduce dysmenorrhea. Further research is recommended on both subjects.

Menstrual disorders: what we know about dietary-nutritional therapy

included within the approach of these conditions. Regarding diet, this seems to be an important modulating factor, without having studied with sufficient scientific rigor the real effect it causes in women suffering from menstrual disorders. It is advisable to study each case individually and adapt the dietary-nutritional therapy. In endometriosis, for example, any additional problems such as fertility problems or immune diseases must be considered. In general, it is recommended to follow a healthy eating pattern, in which fresh unprocessed foods predominate, and avoid those rich in refined carbohydrates or fats, salt, alcohol and stimulating beverages. The efficacy of food supplements requires further research, although the positive effect of evening primrose oil on PMS appears to be a

Soia ed endometriosi

- Association between Dietary Isoflavones in Soy and Legumes and Endometrial Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis

La produzione di estrogeni influenza la patologia endometriosa, quindi potremmo pensare di eliminare tutti i prodotti che contengono fitoestrogeni, in realtà i fitoestrogeni si legano a recettori differenti e non mimano le stesse azioni biologiche degli estrogeni in tutti gli organi, inoltre gli studi utilizzano integratori di fitoestrogeni

... ma quanta soia mangiare?

Glutine ed endometriosi

Risk of endometriosis in 11 000 women with celiac disease-
sembrerebbe che la patologia celiaca sia collegata all'endometriosi, dunque donne che soffrono di celiachia sono più esposte al rischio di sviluppare la patologia.
Il glutine non è proinfiammatorio

Integrazioni per la dismenorrea

- **Dietary supplements for dysmenorrhoea**

Dysmenorrhoea refers to painful menstrual cramps and is a common gynaecological complaint. Conventional treatments include non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) and oral contraceptive pills (OCPs), which both reduce myometrial activity (contractions of the uterus). A suggested alternative approach is dietary supplements. We used the term 'dietary supplement' to include herbs or other botanical, vitamins, minerals, enzymes, and amino acids. We excluded traditional Chinese medicines.

Authors' conclusions

There is no high quality evidence to support the effectiveness of any dietary supplement for dysmenorrhoea, and evidence of safety is lacking. However for several supplements there was some low quality evidence of effectiveness and more research is justified.

Benessere intestinale ed endometriosi

fodmaps ed endometriosi

- Endometriosis in patients with irritable bowel syndrome: Specific symptomatic and demographic profile, and response to the low FODMAP diet

Se si ha diagnosi di IBS si attua un protocollo LOW FODMAPS

Si tratta di molecole e composti contenuti in diversi alimenti. L'acronimo FODMAP sta per "fermentable oligo-, di-, mono-saccharides and polyols", ossia "oligosaccaridi, disaccaridi e monosaccaridi fermentabili e polioli", (tabella 2). Sono forme di carboidrati che, in soggetti predisposti, creano disturbi intestinali compatibili con la SII. I carboidrati incriminati sono: lattosio, fruttosio, fruttani, galattani e polialcoli (ossia sorbitolo, mannitolo, maltitolo, xilitolo e isomalto).

Questo tipo di molecole sono scarsamente digeribili e/o assorbibili nel piccolo intestino. Il ridotto assorbimento può essere dovuto ai lenti meccanismi di trasporto attraverso l'epitelio intestinale (fruttosio), alla ridotta attività delle idrolasi sull'orletto a spazzola (lattosio), alla mancanza di idrolasi (fruttani e galattani) e alle discrete dimensioni delle molecole che non riescono a passare per semplice diffusione (polialcoli). Inoltre sono molecole non eccessivamente grandi e quindi osmoticamente attive. Proprio per le caratteristiche precedentemente descritte, tali molecole vengono rapidamente fermentate dalla flora batterica e la velocità della fermentazione è influenzata dalla lunghezza della catena del carboidrato: oligosaccaridi e zuccheri semplici sono fermentati molto più rapidamente rispetto ai polisaccaridi

Anche in caso di endometriosi intestinale non parliamo di IBS



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic beverages) in moderation and respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and eco-friendly products
Culinary activities

Alimentazione composta per la metà da carboidrati quindi cereali/legumi/frutta/verdura, acidi grassi buoni è da prediligere

A discapito di alcol, carne rossa e processata che sono da limitare

....quindi?



Personalizzazione e unicità del trattamento

Alcune ricette per inserire i legumi

Pasta di piselli con pesto, patate e fagiolini



Farinata di ceci



Polpette o burger di legumi

