

# La dieta per l'endometriosi



A cura della **FONDAZIONE Italiana**



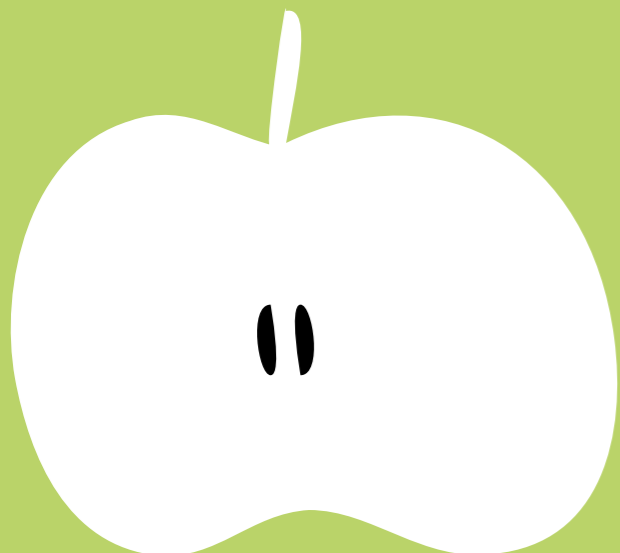
Endometriosi.it



# CONTENUTI

---

- 1.** *L'importanza della Dieta*
- 2.** *Effetti benefici*
- 3.** *Su cosa influisce la Dieta?*
- 4.** *Alimenti da aumentare*
- 5.** *Alimenti da ridurre o eliminare*
- 6.** *Integratori e supplementi*
- 7.** *Conclusioni*







# L'Importanza della Dieta

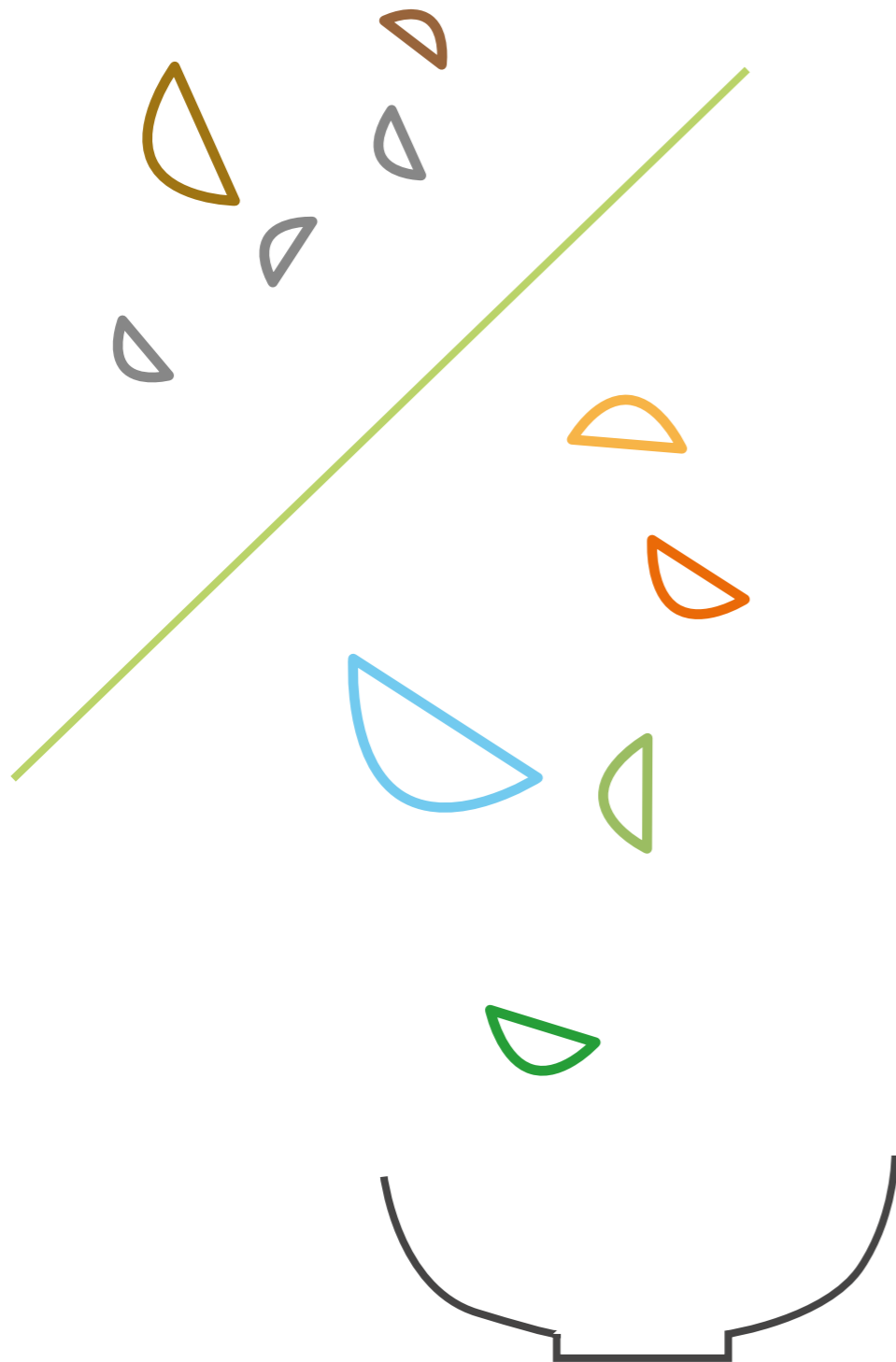


Cambiare le proprie abitudini alimentari aiuta a ridurre notevolmente i sintomi correlati all'Endometriosi.

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 hanno componenti che contrastano e riducono la infiammazione, inserire maggiori percentuali di questi cibi per ridurre invece al minimo i primi significa supportare l'organismo nel contrastare l'infiammazione che determina e alimenta la malattia.

Cambiare il proprio piano alimentare introducendo gli alimenti consigliati e riducendo quelli sconsigliati si è dimostrato essere uno dei modi migliori per ridurre i sintomi della malattia e i dolori e per ridurre o eliminare l'uso di farmaci e antidolorifici.



---

Il corpo risponde molto rapidamente a ciò che mangiamo, e questo si riflette direttamente sulla nostra salute generale.

I sintomi dell'endometriosi rispondono molto bene ai cambiamenti dietetici perché essi sono basati su reazioni chimiche complesse nel nostro corpo in cui i nutrienti contribuiscono in maniera importante.

Il corpo è sensibile a ciò che si mangia e quando l'alimentazione non è adeguata alle nostre esigenze esso risponde con allergie, carenze alimentari e malattie, ed in questo caso con una esacerbazione dei sintomi.

---

Nel caso dell'endometriosi, questa correlazione è misurabile e dimostrata da diversi studi.

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, da un lato di rallentare l'assorbimento degli ormoni (estrogeni e prostaglandine) nel corpo attraverso la rivitalizzazione cellulare.

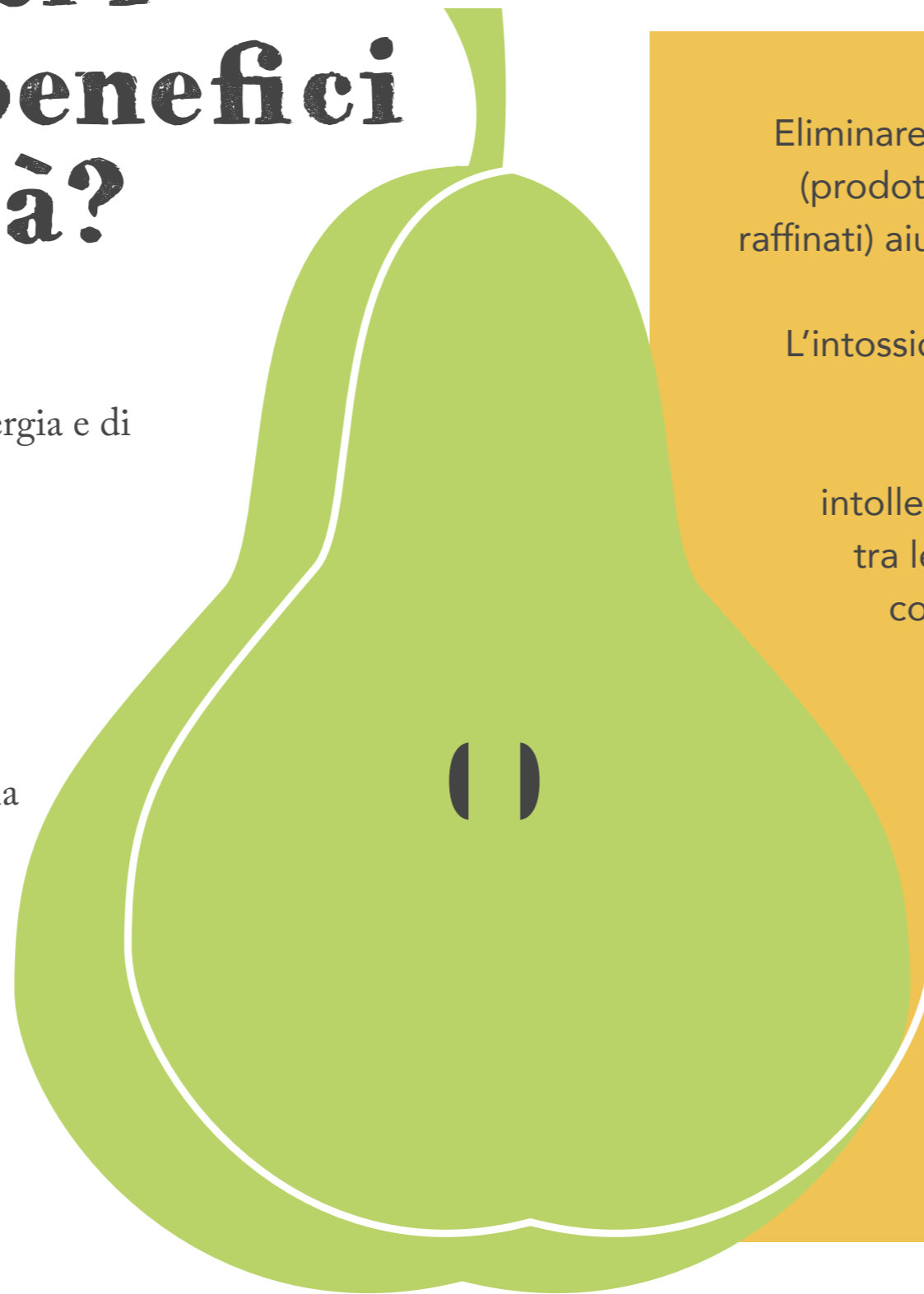
**La dieta è  
un'opzione  
di riduzione  
dei sintomi  
naturale, sana  
e facilmente  
sostenibile.**



# Lo sapevi che:

## Quali altri effetti benefici apporterà?

1. Aumento dei livelli di energia e di vitalità generale
2. Regolazione dell'umore
3. Miglioramento del sistema immunitario



Eliminare per un periodo (es. 2 settimane) e i cibi infiammatori (prodotti di origine animale, grassi saturi, zuccheri e prodotti raffinati) aiuta il corpo a riconoscere cosa gli fa male e ad evitare l'insorgere di intolleranze alimentari.

L'intossicazione alimentare può essere riconosciuta attraverso disturbi della digestione e irritazioni cutanee.

Alcuni studi rivelano una maggiore sensibilità alle intolleranze alimentari nelle donne affette da endometriosi, tra le intolleranze può insorgere quella al glutine (da non confondere con la celiachia) o a determinate verdure di difficile digestione.

Eliminando completamente i cibi infiammatori per un periodo determinato aiuta a capire quali cibi, oltre questi, il corpo ha difficoltà a metabolizzare a causa dell'intossicazione. Un periodo di disintossicazione seguito da un periodo di graduale reinserimento può essere di aiuto per far emergere di fronte al medico nutrizionista le proprie specifiche sensibilità e a riabituare il corpo ad una corretta metabolizzazione degli alimenti.



# Su cosa influisce la Dieta?

- ~ Riduzione dei crampi pelvici e della loro ricorrenza; ~
- ~ Diminuzione del gonfiore e miglioramento del processo digestivo; ~
- ~ Miglioramento dello stato di infiammazione; ~
- ~ Abbassamento dei livelli di estrogeni locali; ~
- ~ Bilanciamento ormonale; ~
- ~ Riduzione delle tossine derivate da pesticidi, componenti chimici e antibiotici utilizzati nella produzione di alimenti di origine animale; ~
- ~ Riduzione della stanchezza fisica cronica. ~





# Gli alimenti

Quelli da  
aumentare  
e quelli da  
ridurre o eliminare

---



# Cosa aumentare



## + OMEGA 3 E OMEGA 6



### Perché?

*I grassi ALA (acido alfa linolenico) aiutano a ridurre l'infiammazione associata a questa malattia grazie alla regolazione della funzione delle citochine, molecole coinvolte nei processi infiammatori. Inoltre aumentano la produzione della prostaglandina PGE1 che riduce il livello di infiammazione addominale determinato dalla endometriosi.*

### Es. di Alimenti:

- Frutta secca
- Semi di lino, di chia, zucca
- Salmone
- Pesce azzurro di piccola taglia
- Avocado

## + FRUTTA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

### Perché?

*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 il saliscendi dell'insulina
- a ridurre gli estrogeni

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

### Es di Alimenti:

- Verdura
- Frutti rossi, e frutta di stagione
- Orzo, farro e riso integrale
- Ceci, lenticchie, piselli e legumi



# Cosa ridurre



## - GRANO



### Perché?

Contiene glutine, le cui proteine sono pro-infiammatorie a cui le donne con endometriosi sembrano essere più sensibili di altre a questo componente. Si consiglia di scegliere sempre le qualità integrale, cui l'assorbimento è più graduale.

### Es di Alimenti:

- Pane e pasta
- Brioche
- Prodotti da forno

## - CARNE

### Perché?

La carne rossa favorisce le prostaglandine negative che causano infiammazione e possono anche contenere ormoni della crescita. Inoltre possono contenere dosi elevate di inquinanti ambientali. Sì invece a carne bianca di origine e allevamento controllato.



## - LATTICINI

### Perché?

Tali prodotti possono contribuire alla stimolazione della produzione di prostaglandine PGE2 e PGF2a, responsabili di alcuni processi infiammatori.

### Es di Alimenti:

- Latte di mucca, capra o pecora
  - Formaggi
  - Panna e burro
- Sì a latte di origine vegetale (mandorla, noce...)



### Es di Alimenti:

- Carne di maiale
  - Insaccati
  - Wurstel e carne in scatola
- Sì a pollo, tacchino, coniglio, vitello da allevamento certificato



# Cosa eliminare

## ZUCCHERI E PRODOTTI RAFFINATI E GRASSI SATURI



### Perché?

*Gli zuccheri semplici causano una reazione infiammatoria, producono un ambiente più acido nel corpo che favorisce l'infiammazione e quindi l'endometriosi. (il miele va bene se si può ottenere il miele biologico certificato).*

### Es di Alimenti:

- Merendine
- Biscotti industriali
- Bevande zuccherate (Coca-cola, Fanta...)
- Prodotti con farina bianca e zucchero raffinato
- Burro e margarina

*Sì a prodotti artigianali o fatti in casa con poco zucchero e farine integrali o a basso contenuto di glutine.*

## CAFFEINA



### Perché?

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

### Es di Alimenti:

- Caffè
- Energy drink

*Sì a infusi e caffè di cicoria*

## CIBI FRITTI E ALCOL



### Perché?

*Il fritto può stimolare prostaglandine negative. 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.*

## SOIA, AVENA, ALOE E SEGALE

### Perché?

*La soia contiene xenoestrogeni che danno prova di essere tossici per i tessuti sensibili agli estrogeni e per la tiroide.*

*Segale e avena sono da evitare per l'alto contenuto di estrogeni.*

### Es di Alimenti:

- Salsa di Soia
- Noodles
- latte di soia
- Tofu
- Leticina di Soia (presente in biscotti e prodotti industriali)



# Integratori e supplementi

Anche se la migliore fonte di vitamine e minerali è l'alimentazione quando 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. A seguire elenchiamo i nutrienti fondamentali che è bene integrare con concentrati specifici contenenti uno o più di questi nutrienti.



- *Vitamina D*

- *Omega 3*

- *Omega 6*

- *Curcuma*

- *Quercetina*

- *Metifolato di calcio*



**La dieta per l'Endometriosi è fornita  
grazie agli studi del reparto scientifico  
della Fondazione Italiana Endometriosi**



**Endometriosi.it**

Fai già parte della community?  
Unisciti al gruppo privato su Facebook  
Cerca su Facebook: [Endometriosi - community](#)