



COUNSELLING

# Endometriosi

## La dieta

L'endometriosi si può contrastare significativamente partendo dalle scelte alimentari. Seguendo una **dieta antinfiammatoria** si possono drasticamente ridurre i dolori e i sintomi, con un importante miglioramento della qualità di vita.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
latte scremato, latticini e formaggi freschi e light	formaggi freschi (non più di 2 volte a settimana)	latte intero, latticini e formaggi grassi fermentati
pane, pasta – da farine integrali o poco raffinate – riso integrale, mais, orzo, farro	uova (non più di 2 a settimana)	cereali e farine raffinati
olio extravergine di oliva, olio di oliva, olio di semi per condire a crudo o a fine cottura con fuoco spento	burro	margarina, strutto, lardo, olio di sansa, olio di palma, olio di cocco
legumi, frutta e verdura fresche di stagione tutti i giorni	patate e ortaggi zuccherini	frutta sciroppata, verdure inscatolate o in conserva
sale da cucina <5 g/die; insaporire con spezie	salsa di soia	salse agro-dolci contenenti glutammato
carni bianche, di pollo, di tacchino, di coniglio, di maiale magro, di agnello	carne rossa magra (1 volta ogni 15 giorni)	carni rosse grasse, salumi grassi e insaccati
pesce fresco e surgelato fresco (pesce azzurro, nasello, merluzzo, orata, sogliola, trota, salmone)	pesce in scatola o conservato sotto sale e sott'olio	pesce crudo, molluschi, crostacei e frutti di mare, pesci affumicati, pesci precucinati e poi surgelati
spremute e succhi (100% frutta)	succhi con contenuto di frutta <85%	bibite dolcificate e gassate, con coloranti o caffeina



COUNSELLING

acqua oligominerale, tè verde non zuccherato, caffè d'orzo	caffè (non più di 2 tazzine al giorno, non zuccherato)	tè e caffè zuccherati
vino rosso (non più di 1 bicchiere al giorno ai pasti – non è necessario)	birra (1 – 2 bicchieri a settimana, meglio dealcolata)	superalcolici (grappe, distillati), aperitivi e cocktail a base di alcol e frutta
cotture al vapore o in pentola antiaderente, oppure lente a basse temperature	cotture prolungate alla griglia o al forno a temperature troppo elevate	fritto e cotture elaborate con intingoli
spezie e aromi naturali (aglio, cipolla, timo, maggiorana, salvia, rosmarino)	spezie irritanti (pepe, senape, peperoncino piccante)	salse e creme a base di uova crude, sale, grassi, dadi da brodo
cioccolato fondente (1 quadratino – almeno al 75% di cacao, se non è presente iperglicemia)	cioccolato fondente (non più di 2-3 volte a settimana)	marmellate, creme dolci a base d'uova, dolciumi e prodotti da forno lievitati contenenti zuccheri raffinati

**Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.**

## Stile di vita

Per raggiungere un miglioramento efficace dello stile di vita che possa essere utile a contrastare significativamente l'insorgenza dell'endometriosi nelle donne che sono esposte a un rischio maggiore (le donne che hanno la madre o una sorella affette da endometriosi hanno un rischio di svilupparla sette volte) è bene tenere presente poche regole di vita.

**1. Fare scorta di verdura e frutta fresca** così da averle sempre a disposizione. È più probabile migliorare le proprie abitudini alimentari se quello che fa bene è anche facilmente reperibile. Un altro trucco per non cadere in tentazione con snack sconsigliati è quello di portare con sé dei sacchetti di carote o finocchi o una manciata di frutta secca.

**2. Creare con fantasia i pasti attorno a un'abbondante porzione di verdure**, non alla porzione di carne. Per esempio, invece di un petto di pollo con spinaci sul lato, si mettono al centro una bella quantità di



spinaci e come guarnizione delle striscioline di pollo come apporto di proteine animali.

**3. Inserire sempre frutta e verdura nelle proprie ricette** creando nuove combinazioni. Per esempio, unire sedano, carote, piselli e cipolla al sugo di pomodoro e basilico per la pasta, oppure accompagnare del salmone con un'insalata di avocado e rucola, oppure mettere del finocchio crudo e tagliato sottilissimo nell'insalata verde.

**4. Fare attività fisica in compagnia o anche da soli** se le esigenze lo richiedono.

Insieme la fatica è meno impegnativa e può essere un'occasione per vedere amici e amiche regolarmente, ma anche in solitudine una passeggiata può essere un'occasione unica per stare da sole con se stesse quando non si trova compagnia, dedicandosi alla propria salute.

**5. Cercare un'attività da fare con piacere.** L'esercizio fisico salutare non deve essere esclusivamente una lezione di aerobica o un'ora in palestra. Va benissimo anche una lezione di danza latina, curare il proprio giardino o creare un piccolo orto, camminare a piedi tutti i giorni per almeno 30 minuti di buon passo per andare a trovare degli amici o la sera dopo l'ufficio per una passeggiata col partner e il cane, andare in bici a comperare il pane e il latte fresco tutti i giorni, prima o dopo l'ufficio.