



# Endometriosi

## Nome patologia e definizione

L'**endometriosi** è una malattia femminile, **determinata dall'accumulo anomalo di cellule endometriali fuori dall'utero**. Questa anomalia determina nel corpo infiammazione cronica dannosa per l'apparato riproduttivo femminile, che si manifesta tramite forti dolori e sofferenze intestinali.

L'endometriosi può colpire donne di qualsiasi età; tuttavia, dimostra di avere una particolare predilezione per le donne **in età fertile** tra i 30 e i 40 anni.

## Linee guida

### Fondazione italiana Endometriosi – La Dieta

<https://www.endometriosi.it/wp-content/uploads/2020/03/Alimentazione-Endometriosi-Fondazione-Italiana-Endometriosi.pdf>

## Dietoterapia - principi e obiettivi

La **dieta per l'endometriosi** è un regime alimentare che deve contribuire in maniera determinante alla riduzione dei dolori e dell'infiammazione.

L'**obiettivo del piano dietetico** è quello di migliorare la risposta insulinica e la sintomatologia globale dell'endometriosi, attraverso la combinazione di cibi antinfiammatori, disintossicanti e liberi di ormoni, noti per essere la "benzina" che fa avanzare la patologia.

## Annotazioni

Come per tutte le patologie croniche, lo stile di vita sano può modificare positivamente l'andamento della malattia, con conseguente riduzione dei sintomi.

La cura dell'alimentazione con adeguato apporto di fibre e vitamine e con la riduzione dell'introduzione proteina di origine animale, così come l'astensione dal fumo e lo svolgimento di un esercizio fisico regolare, possono migliorare significativamente la qualità di vita della paziente.

Le pazienti vanno indirizzate dal dietologo o dal biologo nutrizionista verso uno stile di vita sano.