



# PCOS - Sindrome dell'Ovaio Policistico

## Nome patologia e definizione

La sindrome dell'ovaio policistico (**PCOS**, dall'inglese Poly-Cystic Ovary Syndrome), anche denominata policistosi ovarica, sindrome di Stein-Leventhal o anovulazione iperandrogenica, è un complesso di sintomi derivante da uno squilibrio ormonale nelle donne in età riproduttiva.

La PCOS causa importanti effetti sulla salute della donna di tipo estetico, metabolico e riproduttivo. È caratterizzata dall'ingrossamento delle ovaie, dalla presenza di cisti ovariche multiple e da alterazioni endocrinologiche e metaboliche (**iperandrogenismo, resistenza all'insulina** e conseguente **iperinsulinemia**).

La PCOS colpisce il **5-10% delle donne**, origina nel periodo puberale ed è considerata l'alterazione endocrina più comune in età fertile.

## Linee guida

ESHRE, International Evidence-based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary Syndrome 2018.

Teede HJ et al., Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. 2018 Sep 1;33(9):1602-1618.

doi: 10.1093/humrep/dey256.

H. Cena S. Maffoni in collaborazione con R. Nappi, Linee Guida Nutrizionali per Pazienti con Sindrome dell'Ovaio Policistico – 2020.

Maria Grazia Carbonelli, Tiziana Rampello, Barbara Neri, Approccio nutrizionale alla sindrome dell'ovaio policistico. Attualità in Dietetica e Nutrizione Clinica 2020;12:9-14



## Dietoterapia - principi e obiettivi

- **tenere sotto controllo il peso della paziente;**
- **favorire l'attivazione del metabolismo glicidico e lipidico** (la causa dell'eccesso di peso è generalmente la resistenza all'insulina).

## Annotazioni

È necessario partire dal principio che l'organismo della donna con ovaio policistico può dare una risposta lenta ai cambiamenti, ma la risposta comunque arriva.

Dunque, ogni donna deve cominciare un percorso verso la salute con l'aiuto di uno specialista qualificato che sia dietologo o biologo nutrizionista, e con la consapevolezza di poter raggiungere l'obiettivo.

Va ricordato che l'attività fisica aumenta la sensibilità insulinica, riduce il peso corporeo, diminuisce il grasso viscerale e sottocutaneo e ha effetti positivi su diversi fattori di rischio cardiovascolare purché sia regolare, sufficientemente intensa e prolungata nel tempo.