

Endometriosi & Alimentazione

Soffrire di Endometriosi per molte donne significa **Rinunciare:** rinunciare alla propria vita sessuale, rinunciare ai propri impegni lavorativi, rinunciare al sentirsi bene davvero...**non rinunciamo ad una sana ed equilibrata alimentazione.**

Controllare il dolore e l'infiammazione è possibile anche grazie alle proprie abitudini alimentari.

Recenti studi hanno dimostrato come la **riduzione dell'apporto calorico di carboidrati a catena corta** presenti in alcuni alimenti, facilmente assorbiti dalla flora intestinale (**FODMAP**), si correla positivamente con la riduzione di sintomi gastrointestinali quali, gonfiore, irritabilità, diarrea e stitichezza.

L'effetto degli **Oligosaccardi Fermentati**, dei **Disaccardi**, **Monosaccaridi** e **Polioli** è quello di richiamare acqua per osmosi

Di seguito un esempio degli alimenti ad **alto** e a **basso** contenuto di **FODMAP**

all'interno del lume intestinale e di stimolare la nostra flora batterica a produrre gas. Come effetto si ha una distensione dei visceri addominali, riferita come spasmi, coliche, crampi e dolore intestinale diffuso.

Aumenta il consumo di frutta e verdura!!

Aiuta nel regolarizzare il transito intestinale, il rilascio di insulina e quindi quello degli estrogeni.

L'aumento delle fibre deve essere di almeno un 20-30%.



Anche la riduzione della quantità di **caffè** che bevi giornalmente agisce in modo positivo sul tuo intestino e può diminuire la percezione del senso di gonfiore e dolore al basso ventre

Categorie Alimentari	Cibi ad alto contenuto di FODMAP	Cibi con basso contenuto di FODMAP
VEGETALI	Asparagi, carciofi, cipolle, aglio, porro, legumi, piselli, barbabietola, verza, sedano, mais	Erba medica, germogli di fagiolo, fagioli verdi, cavolo cinese, peperoni, carote, erba cipollina, cetrioli, lattuga, pomodori, zucchine
FRUTTA	Mele, pere, mango, pere nashi, cocomero, susine, pesche, prugne	Banane, arance, mandarini, uva, melone
LATTE E LATTICINI	Latte di mucca, yogurt, formaggio dolce, crema pasticciera, crema, gelato	Latte senza lattosio, yogurt senza lattosio, formaggio stagionato
FONTI DI PROTEINE	Legumi, carne rossa	Carne bianca, pesce, pollo, tofu
PANE E CEREALI	Segale, pane di grano duro, cereali contenenti frutta secca, pasta di grano	Pane senza glutine e lievito madre, riso, avena, pasta senza , quinoa
BISCOTTI E SNACKS	Crackers di segale, biscotti a base di grano	Biscotti senza glutine, torte di riso, pannocchie di mais
FRUTTA SECCA	Anacardi, pistacchio	Mandorle (non più di 10), semi di zucca

FODMAP: oligosaccaridi fermentati, disaccaridi, monosaccaridi e polioli



Mangiare alimenti ricchi in Omega 3, come pesce azzurro, noci, olio di semi di lino, aumenta la produzione di prostaglandine PGE1, che migliorano la risposta infiammatoria!

Pane e pasta integrale sono da preferire!

Gli zuccheri dei cereali integrali si assorbono meno rapidamente, provocano un graduale rialzo della glicemia, Quindi un rilascio graduale dell'insulina...



L 'Alcol...solo nelle occasioni speciali....

L'assunzione di alcolici aumenta la produzione di estrogeni, responsabili del peggioramento dei sintomi.