

PER SAPERNE DI PIÙ
www.uniparthenope.it
www.psicamp.it



Dieta mediterranea ed esercizio fisico per diventare mamme

LA RICERCA

LA DIETA mediterranea diventa uno strumento terapeutico. Un protocollo da seguire per curare alcune patologie e non solo come arma di prevenzione. A ipotizzarne la validità è una ricerca condotta da Francesco Orio, docente all'università Parthenope e endocrinologo della struttura "Tecniche di Fertilità" del Ruggi d'Aragona di Salerno. Il docente spiega che è possibile trattare i disturbi mestruali, la sindrome del-

l'ovaio policistico (Pcos), l'irsutismo e l'infertilità. Tutto merito dei principi nutritivi presenti nella "mediterranea", la dieta a base di verdure, piselli e fagioli (legumi), frutta e cereali integrali; pesce e pollame in sostituzione della carne rossa. E, ovviamente, l'olio extra vergine, il vino (rosso) e la semplice acqua come migliore "bevanda analcolica" (al contrario delle zuccherine).

«I vantaggi di questa alimentazione da anni sono stati identificati nella riduzione del rischio di malattia metabolica e diabete di tipo 2, e delle patologie cardiovascolari, dei tumori e dei disturbi intestinali. Mentre le sue potenzialità te-

rapeutiche nella sindrome dell'ovaio policistico e nei disturbi del ciclo, sono al momento oggetto di studi». La sindrome è al primo posto come causa ormonale di infertilità femminile ed è caratterizzata da irregolarità del ciclo (o di cicli senza ovulazione), incremento dei peli e di androgeni (ormoni maschili, come il testosterone) e dalla presenza di numerose microcisti all'ovaio evidenziate dall'ecografia. «Va sottolineato che queste cisti non rappresentano un elemento indispensabile per la diagnosi — spiega Orio — di una patologia che, in prima battuta, è di pertinenza endocrinologica, e non esclusivamente ginecologica, come si potrebbe pensare».

La ricerca mira a dimostrare che la terapia della sindrome che affligge il 20 per cento delle donne in età fertile, non è soltanto realizzabile con la somministrazione di ormoni estro-progestinici (contraccettivi orali), ma anche intervenendo sullo stile di vita. A cominciare dalla dieta e dall'esercizio fisico, soprattutto nelle donne obese. Ma con quale meccanismo? «Un'alimentazione sana di tipo mediterraneo e un'attività aerobica (corsa o bici) — risponde l'endocrinologo — sono in grado di ridurre i livelli di insulina e di lipidi, abbattendo il rischio di complicità del diabete mellito. Tutte conseguenze

La sindrome dell'ovaio, che riguarda il 20% di donne in età fertile, è al primo posto tra le cause ormonali di sterilità

endocrino-metaboliche della Pcos. Tra l'altro, la dieta mediterranea oltre a produrre effetti benefici sui disturbi mestruali, riuscirebbe anche a ridurre l'irsutismo nelle donne magre, nelle obese e in quelle con livelli normali di androgeni».

(g. d. b.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA