



Sindrome dell'ovaio policistico: dieta e buone abitudini possono aiutare

Anche conosciuta come PCOS, è un disturbo comune che colpisce con molteplici manifestazioni circa l'8% delle donne in età riproduttiva. Ecco come l'alimentazione può avere un ruolo importante



La Sindrome dell'ovaio policistico o PCOS colpisce, in media, circa l'8% delle donne in età riproduttiva (F)

Cos'è la sindrome dell'ovaio policistico

Si chiama "**Sindrome dell'ovaio policistico**" o "**PCOS**" ed è un'endocrinopatia che interessa, in media, circa l'8% delle donne in età riproduttiva. Le sue manifestazioni possono essere molteplici, da un ingrossamento delle ovaie alla presenza di cisti ovariche multiple fino ad **alterazione endocrinologiche e metaboliche**.

Come in molte altre situazioni, anche nella gestione di questa patologia l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per garantire la salute delle donne che ne sono affette.

Effetti e cause della PCOS

Dal punto di vista clinico, le principali manifestazioni della PCOS sono:

- **Iperandrogenismo** o aumento della secrezione degli ormoni androgeni tipicamente maschili da parte delle ovaie e del surrene
- Manifestazioni esterne quali **acne**, **irsutismo** (eccesso di peluria), **alopecia**, **anovularietà** (mancata ovulazione determinata da un'alterazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio), **alterazioni del ciclo mestruale**
- **Insulino resistenza**, nella maggior parte dei casi.

L'**eziologia di questa sindrome è molto controversa**. Essa deriva da un insieme di fattori e dall'espressione di una complessa **alterazione di funzioni ormonali e metaboliche**. Qualora si presentino una o più delle manifestazioni sopra descritte, è opportuno rivolgersi a uno specialista il quale potrà eseguire una diagnosi per accertare o meno la PCOS.

È particolarmente consigliato che si facciano una visita specifica le donne in sovrappeso/obese, con ciclo irregolare, affette da acne, in età fertile con difficoltà riproduttiva o con casi di sindrome dell'ovaio policistico in famiglia.

Ovaio policistico: conseguenze per la salute

La **produzione di androgeni**, che è uno dei possibili effetti della PCOS, può favorire un aumento dell'accumulo adiposo a livello addominale ed è per questo che alcune donne affette da PCOS presentano un fisico a "mela".

Il **grasso localizzato sulla pancia** è quello più "pericoloso" perché è principalmente "viscerale". Ponendosi tra gli organi, induce uno stato infiammatorio cronico (infiammazione cronica di basso grado) con conseguente **aumento di citochine pro-infiammatorie** (IL-1, IL-6, TNF-?), aumento della leptina (ormone della sazietà) e della resistina (strettamente correlato alla resistenza insulinica). Questo quadro provoca un'**alterazione del metabolismo lipidico e glucidico** ([sindrome metabolica](#)) che, come circolo vizioso, alimenta l'ulteriore aumento di peso e, appunto, la resistenza all'insulina e diabete di tipo 2.



Il grasso localizzato sulla pancia è uno dei sintomi della PCOS (Foto © Canva).

Per queste ragioni, **l'alimentazione è fondamentale per limitare i danni da PCOS** e per prevenire conseguenze ancora più negative per la salute.

Prevenzione ed intervento

Oltre a seguire le indicazioni e le terapie prescritte da uno specialista, in caso di sindrome dell'ovaio policistico la donna deve seguire una serie di regole importanti:

1. mantenersi attiva e fare sport
2. tenere sotto controllo il peso
3. seguire una dieta bilanciata e personalizzata
4. abolire il fumo
5. limitare l'assunzione di alcolici.

La dieta per l'ovaio policistico



Pasta integrale, legumi e semi oleosi sono tra gli alimenti da privilegiare in caso di PCOS (Foto © Canva).

Focalizzandoci sul ruolo della dieta, è bene che una donna affetta dalla PCOS mantenga uno stato di normopeso per non aggravare ulteriormente l'accumulo di grasso addominale. A tale scopo va adottato uno stile di vita basato su **attività fisica** e su un **piano alimentare personalizzato**, con una mirata ripartizione dei macronutrienti.

Innanzitutto va **ridotta la percentuale di carboidrati** e incrementata, lievemente, quella di proteine e grassi; vanno **ridimensionati gli zuccheri semplici** e tenuto sotto controllo l'[indice glicemico](#) che potrebbe contribuire all'insorgenza di insulino-resistenza e diabete.

PCOS: alimentazione e buone abitudini

Per affrontare e limitare i fastidi determinati dall'ovaio policistico, ci sono alcuni alimenti consigliati e altri da limitare ma anche una serie di regole preziose da osservare.

Cibi consigliati

- Pasta e pane nella forma integrale, patate novelle o dolci, [legumi](#) e cereali in chicco integrali (riso, farro, orzo)
- pesce, carne in tagli magri, [uova](#) e latte perché contengono proteine ad alto valore biologico
- verdura e ortaggi all'interno dei pasti (zucchine, carciofi, spinaci, finocchi, cetrioli, agretti, broccoli, cavolfiore)

- assumere **grassi insaturi** ossia grassi mono insaturi e acidi grassi essenziali della serie [omega 3](#) ed omega 6 (olio evo, [avocado](#), pesce, frutta secca, [semi oleosi](#))
- Abituarsi alla cottura al dente.



Colazione dolce: bowl di kefir con farro integrale mandorle e mirtilli (Foto © Francesca Trasimeno).

Alimenti da limitare

- Carote lessate o rape rosse cotte
- 2 porzioni di frutta al giorno (frutti rossi, mela, pera, kiwi, arance, pesche, albicocche, prugne): inserirla all'interno del pasto o in associazione a carboidrati complessi
- frutta a più alto indice glicemico (banane, uva e frutta disidratata)
- evitare merendine, dolci raffinati, bevande zuccherate e confetture, a meno che non siano preparate con sola frutta
- limitare snack e prodotti da forno (es. gallette e taralli)
- limitare i grassi saturi: formaggi grassi, carni grasse, burro e dolci elaborati.

Integrazione

Sempre previo consulto medico, può dare giovamento un supporto alla dieta per l'ovaio policistico con un'integrazione appropriata e personalizzata a base di acido folico, vitamina B12, vitamina D e magnesio.

Conclusioni

La sindrome PCOS può comportare conseguenze per la salute e manifestazioni esterne tipiche. È consigliato quindi agire preventivamente o in modo adeguato per limitare e ridurre i possibili danni con un giusto supporto medico, un'adeguata attività fisica e un'apposita dieta per l'ovaio policistico che, come sempre, deve essere personalizzata.

Data di creazione

21/12/2020

Autore

francesca-trasimeno