Endometriosi e sindrome dell'intestino irritabile: benefici dell'alimentazione

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Moore JS, Gibson PR, Perry RE, Burgell RE.
Endometriosis in patients with irritable bowel syndrome: specific symptomatic and demographic profile, and response to the low FODMAP diet
Aust N Z J Obstet Gynaecol. 2017 Apr; 57 (2): 201-205. doi: 10.1111/ajo.12594. Epub 2017 Mar 17

Accertare se esistano aree di sovrapposizione fra i pattern di sintomi nelle donne affette da endometriosi e da sindrome dell'intestino irritabile, e verificare la risposta di queste pazienti alla dieta low FODMAP: è questo l'obiettivo dello studio condotto da J.S. Moore e collaboratori, del Dipartimento di Gastroenterologia presso la Monash University di Melbourne, Australia. La ricerca è stata condotta con la supervisione del Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists.
FODMAP è acronimo di "Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols", ossia "Oligosaccaridi, Disaccaridi e Monosaccaridi Fermentabili e Polioli". Si tratta di **carboidrati e zuccheri a catena corta**, che in alcuni casi vengono assorbiti a fatica dal tratto gastro-intestinale, provocando **i principali sintomi della sindrome dell'intestino irritabile** (Irritable Bowel Syndrome, IBS).
L'idea dello studio è nata dal fatto che in fase diagnostica l'endometriosi è spesso confusa con l'IBS e che l'ipersensibilità viscerale è una caratteristica chiave di entrambe le patologie. Ci si è quindi chiesti se **una dieta low FODMAP**, dimostratamente efficace nell'attenuare i sintomi dell'IBS, potesse funzionare anche, e magari meglio ancora, nelle donne affette da IBS ed endometriosi. I risultati, come vedremo fra poco, hanno confermato l'ipotesi di lavoro, aprendo interessanti scenari di cura.
La ricerca ha coinvolto **160 pazienti**, selezionate sulla base dei criteri Roma III e suddivise in due gruppi:
- **102** (64 per cento) affette da IBS;
- **58** (36 per cento) affette da IBS ed endometriosi.
I dati demografici e i sintomi sono stati raccolti con un questionario prospettico. A tutte le partecipanti è stata somministrata **per quattro settimane 0.0001), dolore riferito (P = 0.005),** esacerbamento dei sintomi intestinali in corrispondenza delle mestruazioni **(P = 0.0004). Questo ultimo dato, in particolare, si spiega con la comune base infiammatoria dei due disturbi, a sua volta inasprita dalla natura infiammatoria della mestruazione;**
- il 72 per cento delle donne affette da endometriosi e IBS hanno riportato un miglioramento superiore al 50 per cento dei sintomi intestinali**, contro il 49 cento di quelle con sola IBS (P = 0.001, OR 3.11, 95% CI, 1.5-6.2).**

Questi dati, oltre a confermare l'efficacia della dieta low FODMAP per la cura dei sintomi intestinali, suggeriscono come nelle donne affette da endometriosi e da sindrome dell'intestino irritabile esista un'area di sovrapposizione **fra i pattern di sintomi.**