Alimentazione e rischio di endometriosi: uno studio statunitense

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

Yamamoto A, Harris HR, Vitonis AF, Chavarro JE, Missmer SA.
A prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk
Am J Obstet Gynecol. 2018 Jun 2. pii: S0002-9378(18)30444-7. doi: 10.1016/j.ajog.2018.05.034. [Epub ahead of print]

Accertare se il consumo di carne rossa, pollame, uova, pesce e frutti di mare si associ a un incremento del rischio di endometriosi: è questo l'obiettivo dello studio di A. Yamamoto e collaboratori, della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston, Stati Uniti.

La ricerca parte dall'ipotesi che il rischio di endometriosi possa essere influenzato dalla variazione dei livelli di ormoni steroidei, ed è stata condotta su **81.908 donne** in età fertile partecipanti al Nurses' Health Study II, seguite mediamente dal 1991 al 2013. L'alimentazione è stata valutata ogni quattro anni con uno specifico questionario.

Questi, in sintesi, i risultati:

- su un follow up totale di 1.019.294 anni/donna, sono stati identificati **3800 casi di endometriosi** con diagnosi confermata da laparoscopia;
- le donne che consumano più di due porzioni di carne rossa non trasformata al giorno hanno **un rischio maggiorato del 56%** di ammalarsi di endometriosi rispetto a quelle che consumano non più di una porzione la settimana;
- le donne che consumano cinque o più porzioni di carne rossa trasformata la settimana hanno **un rischio maggiorato del 20%** rispetto a quelle che consumano non più di una porzione al mese;
- il consumo di pollame, uova, pesce e frutti di mare **non correla** con il rischio di endometriosi.

Lo studio identifica dunque **un fattore di rischio modificabile** che andrebbe tenuto presente a livello di cura e prevenzione, e merita di essere confermato da ulteriori ricerche sugli effetti dell'alimentazione nella genesi di questa patologia.

© 2018 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org