Endometriosi: un'alimentazione mirata puÃ² ridurre il dolore

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

Commento a:
Sverrisdóttir UÁ, Hansen S, Rudnicki M.
Impact of diet on pain perception in women with endometriosis: a systematic review
Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2022 Apr;271:245-249. doi: 10.1016/j.ejogrb.2022.02.028. Epub 2022 Feb 25

Studiare l'impatto dell'alimentazione sulla percezione del dolore nell'endometriosi: è questo l'obiettivo del lavoro di Una Áslaug Sverrisdóttir e collaboratori, della Faculty of Health Sciences presso la University of Southern Denmark a Odense, Danimarca.
Lo studio è stato condotto su Medline ed Embase, alla ricerca di trial randomizzati controllati e studi osservazionali aderenti alle linee guida PRISMA e SWiM. I risultati sono poi stati sintetizzati in una tabella sviluppata con il metodo GRADE.
I **criteri di inclusione** erano tre. Gli studi dovevano essere stati condotti:
- su donne in età riproduttiva;
- con diagnosi di endometriosi confermata da laparoscopia;
- sottoposte a terapie inclusive di uno specifico regime alimentare.

La ricerca sui due database ha portato all'individuazione di 2185 studi, ma **solo 6** sono stati infine selezionati, per mezzo della scala Newcastle-Ottawa e del metodo Cochrane, come lavori:
- di elevata qualità;
- con un basso rischio di bias.

Questi, in sintesi, i risultati:
- tutti gli studi selezionati documentano **un positivo impatto dell'alimentazione** sulla percezione del dolore;
- in cinque di essi la riduzione è particolarmente significativa;
- le regole dietetiche più efficaci sono: 1) l'elevato introito di **acidi grassi polinsaturi**; 2) la preferenza per alimenti privi di **glutine** e poveri di **nickel**.

I limiti dei lavori presi in considerazione sono dovuti alle notevoli differenze in termini di prescrizioni alimentari, aderenza, misurazione degli outcome, popolazioni analizzate, durata e disegno degli studi. Nuovi trial potranno confermare su basi più rigorose il positivo contributo dell'alimentazione al controllo del dolore nell'endometriosi e il meccanismo d'azione delle diete sottoposte a sperimentazione, che con ogni evidenza poggia sulla **natura antinfiammatoria** degli alimenti utilizzati.

© 2022 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org