

Alimentazione gluten free ed endometriosi: mancano evidenze conclusive sui reali benefici

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

Commento a:

Brouns F, Van Haaps A, Keszthelyi D, Venema K, Bongers M, Maas J, Mijatovic V.

Diet associations in endometriosis: a critical narrative assessment with special reference to gluten

Front Nutr. 2023 Sep 4;10:1166929. doi: 10.3389/fnut.2023.1166929

Erratum in: Front Nutr. 2023 Nov 06;10:1295983. doi: 10.3389/fnut.2023.1295983. PMID: 37731404; PMCID: PMC10507348

Valutare l'effetto dell'alimentazione sull'endometriosi, e in particolare i potenziali benefici di una dieta priva di glutine: è questo l'obiettivo della review narrativa coordinata da Fred Brouns, della Scuola di Nutrizione e Ricerca translazionale sul Metabolismo presso l'Università di Maastricht (Olanda). Allo studio hanno preso parte anche, fra gli altri, l'Endometriosis Center di Amsterdam e il Centre for Healthy Eating & Food Innovation (HEFI) di Maastricht.

Già in passato si è ipotizzato che **una dieta priva di glutine** possa contribuire a ridurre il dolore correlato all'endometriosi, ottimizzando così la qualità della vita. Tuttavia, **i dati sono contrastanti** e non provano alcun rapporto di causa-effetto fra il tipo di alimentazione e i sintomi lamentati dalle pazienti.

In particolare:

- diversi studi hanno riscontrato **una forte sovrapposizione** tra i sintomi e le risposte metaboliche e immunitarie associate all'endometriosi e quelle correlate alla celiachia, alla colite ulcerosa, al morbo di Crohn, alla sindrome dell'intestino irritabile e alla gluten sensitivity. Tuttavia, non è chiaro se queste malattie determinino un aumento del rischio di endometriosi;
- alcuni studi hanno riscontrato un effetto positivo sul rischio di endometriosi, sui sintomi correlati all'endometriosi e sulla qualità della vita quando le donne evitavano determinati nutrienti o alimenti, o assumevano specifici integratori. Questi accorgimenti includevano l'evitamento della carne rossa, un crescente apporto di alimenti ricchi di antiossidanti, omega-3, micronutrienti e fibre alimentari (ad esempio frutta e verdura), e l'adozione di una dieta priva di glutine. Tuttavia, **i dati erano generalmente di bassa qualità** ed è stato notato che gli effetti placebo e nocebo influenzavano gli effetti riportati. Inoltre, tali effetti non venivano più osservati quando i dati venivano corretti per fattori confondenti come il sovrappeso, quando veniva effettuata una conversione da in vitro a in vivo, o quando i nutrienti non venivano integrati come fonti isolate, ma come parte di una dieta quotidiana mista;
- infine, alcuni studi hanno dimostrato che l'adesione a lungo termine a una dieta priva di glutine si associa spesso a **una compromissione della qualità dell'alimentazione**, con conseguenti esiti negativi sulla salute e sulla qualità della vita.

In conclusione, secondo gli Autori:

- **mancano prove conclusive** sull'efficacia degli interventi dietetici su ben definiti endpoint

clinici relativi all'endometriosi;

- pertanto non si dovrebbe consigliare **una dieta priva di glutine** alle donne con **diagnosi esclusiva** di endometriosi.