Adolescenti, junk food, disbiosi e policistosi ovarica: quali legami

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

Alessandra Graziottin
Adolescenti, junk food, disbiosi e policistosi ovarica: quali legami
Corso ECM su "Microbiota, infiammazione e dolore nella donna", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 13 settembre 2023

Sintesi del video e punti chiave

Ogni patologia può essere vista come un film in due tempi: il primo è caratterizzato da sintomi e alterazioni funzionali già evidenti, ma le lesioni non sono ancora visibili con gli attuali mezzi di indagine; nel secondo, lesioni sono chiaramente identificabili. Anche la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) può essere interpretata alla luce di questo paradigma: il primo tempo va dal concepimento alla pubertà; il secondo dalla pubertà in poi.
In questo video la professoressa Graziottin illustra:
- come quello che accade nel primo tempo della PCOS (sin dai nove mesi trascorsi nel grembo materno) condizioni la gravità delle diverse componenti del quadro clinico successivo: disfunzione ovarica, iperandrogenismo, infertilità, obesità, diabete e comorbilità associate;
- perché la PCOS può colpire anche gli uomini;
- il peso dei fattori genetici nello sviluppo della malattia;
- i fattori epigenetici che, da parte della madre e dalla nascita in poi, possono ulteriormente aggravare la situazione: sedentarietà, junk food, sovrappeso, alterazione dei bioritmi scanditi dall'alternanza luce-buio, eccesso di vita al chiuso e sui dispositivi digitali;
- come il carico di sofferenza che travolge la bambina e l'adolescente, anche sul piano dell'immagine corporea, venga poi moltiplicato dalla tendenza alla solitudine e dalla depressione da neuroinfiammazione;
- che cosa afferma l'ipotesi DOGMA, che collega l'insorgenza della PCOS alla disbiosi intestinale;
- che cosa si intende per "junk food", ossia cibo spazzatura;
- l'impatto di questo tipo di alimentazione, e dell'abuso di alcol, sulla salute delle adolescenti;
- come si evolve il secondo tempo della malattia, se nel primo non si sono adottati stili di vita sani;
- gli specifici danni vascolari che la PCOS può anticipare e amplificare;
- perché, pur nel rispetto della dignità di ogni persona, non si può continuare ad affermare che «grasso è bello» in nome di un malinteso ideale di inclusività;
- perché a una donna affetta da PCOS può nascere una bambina sovrappeso, oppure sottopeso;
- i pilastri della prevenzione e della cura: movimento fisico quotidiano (anche in gravidanza), alimentazione sana e rispetto della crononutrizione, da associare eventualmente a integratori e a una terapia contraccettiva su misura.

© 2024 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org