Endometriosi: una malattia infiammatoria molto dolorosa â€“ Parte 5

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

Intervista rilasciata in occasione del congresso su "La gestione clinica e chirurgica della paziente endometriosica in un centro di III livello: meet the experts", Negrar (VR), 21 maggio 2016

Sintesi del video e punti chiave

L'endometriosi è caratterizzata da un'infiammazione loco-regionale a livello pelvico: le sostanze proinfiammatorie, per via ematica e nervosa, raggiungono progressivamente il cervello causando depressione, alterazioni del sonno e un "comportamento di malattia" contraddistinto da malessere, febbricola, mancanza di energie e di voglia di fare. Per contrastare questa patologia, quindi, sono indispensabili non solo le terapie mediche o chirurgiche, ma anche corretti stili di vita: movimento fisico quotidiano, alimentazione sana, sonno regolare, eliminazione di fumo e alcol, ottimizzazione dei livelli di vitamina D.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come un'ora di camminata vivace al giorno riduca drasticamente l'infiammazione;
- i cibi da evitare per ridurre lo stato infiammatorio e il rischio di sviluppare una sindrome del colon irritabile o una celiachia, due malattie spesso in comorbilità con l'endometriosi;
- perché è importante dormire un adeguato numero di ore ogni notte;
- come la vitamina D sia indispensabile non solo per la salute delle ossa e dei muscoli, ma anche per il mantenimento di un'adeguata competenza immunitaria, la cui sregolazione sembra essere alla base della patogenesi dell'endometriosi.

Â© 2017 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org