# Genetica ed epigenetica: i possibili esiti della policistosi ovarica nel corso della vita

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

*Video realizzato in occasione del 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**

Un'alimentazione sana è amica della salute a tutte le età, e in particolare nelle adolescenti cha abbiano familiarità per la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS). La componente genetica di questa malattia è localizzata nel cromosoma 19: ma la penetranza e l'espressione dei geni può essere ampiamente modulata, in positivo o in negativo, dalla qualità degli stili di vita.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come la progressione della PCOS nella vita di una donna possa essere vista come un film in due tempi: il primo, dal concepimento alla pubertà; il secondo, dopo la pubertà;
- quanto contano gli stili di vita di una donna affetta da PCOS nel determinare la probabilità che anche la piccola che porta in grembo sviluppi la stessa patologia;
- perché una neonata, in cui la PCOS inizi a produrre i suoi precocissimi danni, può essere sovrappeso o sottopeso;
- i segnali d'allarme durante l'infanzia: sovrappeso e obesità; tendenza alla pubertà precoce;
- le conseguenze del malfunzionamento ovarico dopo la pubertà: irregolarità mestruali (con rischio a lungo termine di infertilità); produzione eccessiva di androgeni (con ipertricosi, irsutismo, acne aggressiva, capelli grassi); ulteriore aumento di peso e sviluppo di una struttura di tipo maschile;
- come l'isolamento e la depressione possano contribuire ulteriormente alla sedentarietà e alla cattiva alimentazione;
- i pilastri di un concreto progetto di recupero: movimento fisico quotidiano, alimentazione sana e leggera, riduzione del peso di almeno il 5-10%;
- come i fattori epigenetici, dipendenti dai concreti comportamenti quotidiani, possano normalizzare l'ovulazione e ridurre in modo significativo l'aggressività dei sintomi.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**