# Endometriosi e candida: fattori predisponenti e prevenzione in menopausa

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

**La risposta in sintesi**

I sintomi della menopausa possono essere ben curati con una terapia ormonale su misura che consenta di tenere sotto controllo anche l'endometriosi, e con stili di vita che prevengano le recidive di candida.

In questa risposta illustriamo:

- perché la candida può ricomparire quando la donna in menopausa inizia una terapia ormonale sostitutiva (TOS);
- come la donna debba prima di tutto avere un'alimentazione sana, con pochissimi zuccheri e lieviti (contenuti nel pane, nella pasta, nella pizza e nei biscotti), soprattutto se ha il diabete o una familiarità per questa patologia;
- gli zuccheri permessi e quelli proibiti;
- perché è opportuno evitare anche i cibi contenenti glutine e rilassare i muscoli del pavimento pelvico;
- come, con queste semplici avvertenze, la TOS possa poi proseguire ricorrendo al tibolone o al dienogest in continua, entrambi efficaci nel prevenire le recidive di endometriosi.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 