

La sindrome dell'ovaio policistico



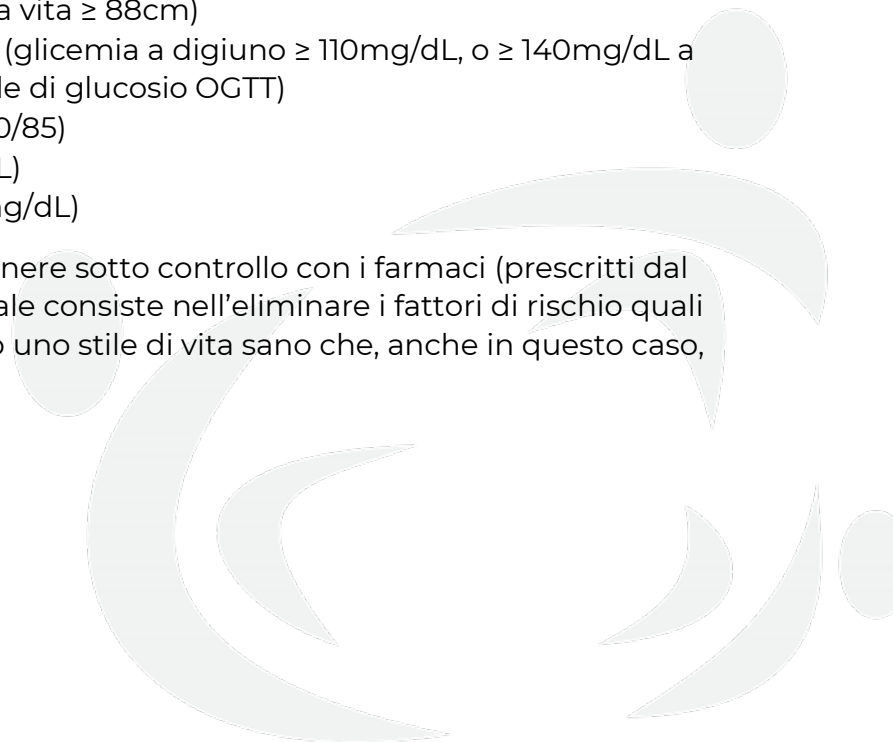
La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è un disturbo endocrino che colpisce circa il 5-10% della popolazione femminile in età riproduttiva.

La PCOS rappresenta una delle più comuni cause di infertilità nella donna ed è una sindrome che si accompagna, in circa il 50% delle donne colpite, a Obesità di tipo "androide", ovvero con una distribuzione del grasso nella parte addominale del corpo.

Oltre che all'Obesità, la PCOS, si accompagna spesso a sindrome metabolica caratterizzata dall'insorgenza di vari squilibri metabolici e, per essere diagnosticata, devono essere presenti almeno tre di questi disordini:

- Obesità centrale (circonferenza vita ≥ 88 cm)
- alterata regolazione glicemica (glicemia a digiuno ≥ 110 mg/dL, o ≥ 140 mg/dL a due ore nel test con carico orale di glucosio OGTT)
- ipertensione arteriosa (PA $\geq 130/85$)
- ipertrigliceridemia (≥ 150 mg/dL)
- ridotto colesterolo HDL (< 50 mg/dL)

Se pressione e glicemia si possono tenere sotto controllo con i farmaci (prescritti dal medico curante), l'intervento principale consiste nell'eliminare i fattori di rischio quali sedentarietà e sovrappeso, seguendo uno stile di vita sano che, anche in questo caso, può fare davvero la differenza.



L'obesità in PCOS

La presenza di Obesità nelle pazienti con PCOS determina un peggioramento del quadro clinico sia dal punto di vista metabolico che riproduttivo.

L'esercizio fisico, anche solo una passeggiata di 30-40 minuti 3-5 volte a settimana o un'ora di attività aerobica moderata tre volte a settimana, aiuta a migliorare i parametri metabolici.

Naturalmente l'esercizio deve accompagnarsi ad una dieta ipocalorica bassa in zuccheri semplici, anche chetogenica (intesa come VLKD – Very Low Ketogenic Diet) se la paziente presenta Obesità.

Una dieta equilibrata a basso indice glicemico, in ogni caso, è consigliata anche alle pazienti con PCOS non obese.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Assumere un'adeguata quantità di fibra
- Ridurre gli zuccheri semplici e controllare l'apporto di carboidrati complessi prediligendo quelli integrali
- Ridurre il consumo di grassi in particolare di quelli saturi: evitare condimenti come burro, lardo, margarine, pancetta, panna, salse in generale. Limitare i salumi e le carni processate
- Preferire metodi di cottura come al vapore, alla griglia o alla piastra, in pentola a pressione, in forno senza aggiunta di grassi
- Assumere un'adeguata quantità di proteine magre come carne bianca, pesce, latticini magri come yogurt greco 0% grassi e fiocchi di latte, legumi secchi o freschi o surgelati, affettati magri
- Consumare verdura preferibilmente fresca e di stagione ad ogni pasto e non superare le due porzioni di frutta al giorno (evitando succhi di frutta e spremute in quanto eliminano la fibra e sono a base di acqua e fruttosio)
- Non saltare mai i pasti, se necessario fare spuntini sani ed equilibrati nell'arco della giornata
- Evitare i pasti costituiti quasi esclusivamente da carboidrati (come pasta al pomodoro, focaccia semplice, riso con verdure, ecc.)
- Evitare dolci carichi in grassi saturi e zuccheri come quelli a base di creme, frittelle, caramelle, bibite dolci, ecc...
- Alcolici e superalcolici forniscono solo calorie vuote e non nutrienti favorendo l'incremento ponderale
- Evitare le frattaglie in quanto contengono molto colesterolo (fegato, cervello, reni, rognone, cuore)
- Limitare formaggi in generale soprattutto quelli ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo

Consigli **comportamentali e pratici**

Come già accennato, l'attività fisica, preferibilmente di tipo aerobico, a bassa intensità e lunga durata (come la corsa, la camminata veloce, il nuoto), migliora la risposta dei tessuti all'insulina e aiuta a tenere sotto controllo peso e forma fisica: la riduzione del girovita sotto i livelli di rischio diminuisce sensibilmente i livelli di glicemia nel sangue e i fattori che possono portare a patologie cardiovascolari.

Anche piccoli gesti quotidiani come andare a lavoro a piedi o in bicicletta o fare le scale invece di usare l'ascensore possono aiutare a mantenersi attivi.

