La dieta per l'endometriosi

A cura della FONDAZIONE Italiana

Endometriosi.it

CONTENUTI

1. *L'importanza della Dieta*
2. *Effetti benefici*
3. *Su cosa influisce la Dieta?*
4. *Alimenti da aumentare*
5. *Alimenti da ridurre o eliminare*
6. *Integratori e supplementi*
7. *Conclusioni*



L'Importanza della Dieta

Cambiare le proprie abitudini alimentari aiuta a ridurre notevolmente i sintomi correlati all'Endometriosi.

Chi soffre di endometriosi deve essere consapevole che esistono alcuni alimenti che sebbene siano generalmente da considerare sani sono invece da limitare poiché sono portatori di componenti che acuiscono l'infiammazione (pro-infiammatori).
D'altra parte invece, esistono alimenti che hanno componenti che contrastano e riducono la infiammazione, inserire maggiori percentuali di questi cibi per ridurre invece al minimo i primi significa supportare l'organismo nel contrastare l'infiammazione che determina e alimenta la malattia.

Cambiare il proprio piano alimentare introducendo gli alimenti consigliati e riducendo quelli sconsigliati si è dimostrato essere uno dei modi migliori per ridurre i sintomi della malattia e i dolori e per ridurre o eliminare l'uso di farmaci e antidolorifici.

Cosa aumentare



+ OMEGA 3 E OMEGA 6



Perché?

I grassi ALA (acido alfa linolenico) aiutano a ridurre l'infiammazione associata a questa malattia grazie alla regolazione della funzione delle citochine, molecole coinvolte nei processi infiammatori. Inoltre aumentano la produzione della prostaglandina PGE1 che riduce il livello di infiammazione addominale determinato dalla endometriosi.

Es. di Alimenti:

- *Frutta secca*
- *Semi di lino, di chia, zucca*
- *Salmone*
- *Pesce azzurro di piccola taglia*
- *Avocado*

+ FRUTTA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

Perché?

Le verdure sono ricche di proprietà antinfiammatorie e antiossidanti e vitamine. Le fibre alimentari aiutano l'organismo a:
- regolare i livelli di alcuni ormoni nel corpo
- regolare il saliscendi dell'insulina
- a ridurre gli estrogeni
Si consiglia di aumentare le fibre di un 20/30%. e di includerle sempre ad ogni pasto.

Es di Alimenti:

- *Verdura*
- *Frutti rossi, e frutta di stagione*
- *Orzo, farro e riso integrale*
- *Ceci, lenticchie, piselli e legumi*



La guida completa è gratuita

In queste pagine trovi i cibi da aumentare. Nella guida completa ci sono anche i cibi da ridurre, quelli da eliminare, gli integratori e i consigli della Fondazione Italiana Endometriosi.

Scaricala qui:

endometriosi.it/alimentazione-new