

Scarpe Autunno-Inverno
2017/2018

GRAZIA.IT



Starbene

Medicina A-Z

Salute

Alimentazione

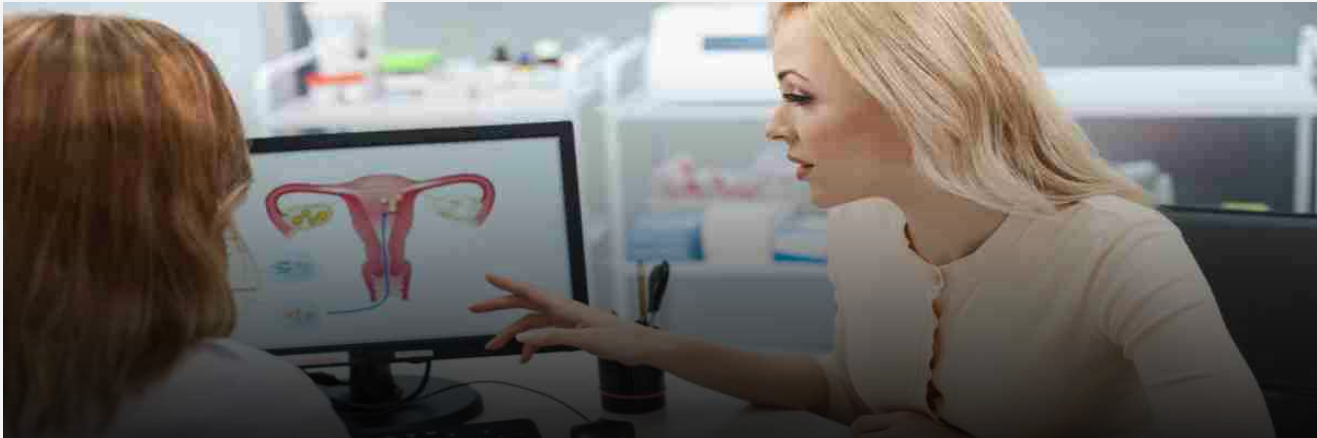
Dieta

...



ABBONATI

Home | Salute | Problemi e soluzioni | Ovaio policistico: diagnosi, cure e dieta



Ovaio policistico: diagnosi, cure e dieta

Ciclo mestruale irregolare, acne e irsutismo sono solo alcune delle manifestazioni della sindrome dell'ovaio policistico. Ecco cosa ci ha spiegato l'esperto



di Margherita Monfroni

La Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS, acronimo derivato dal termine inglese Polycystic ovary syndrome) è un **disturbo ormonale** che interessa comunemente le donne in età riproduttiva.

Tra le manifestazioni caratteristiche di questa problematica, che può anche essere asintomatica, rientrano un **ciclo mestruale irregolare**, che si presenta a ritmo ritardato (ovvero dopo oltre quattro settimane rispetto alla mestruazione precedente) oppure con un flusso prolungato, e **livelli più alti di androgeni**, l'ormone maschile.

Lo squilibrio ormonale della PCOS può comportare un ingrossamento delle ovaie, che oltre a **sviluppare microcisti**, non riescono più a rilasciare regolarmente gli ovuli da fecondare, causando difficoltà nel concepimento.

Se la causa esatta dell'ovaio policistico è tutt'ora sconosciuta, è importante sottolineare come la **diagnosi precoce, insieme alla perdita di peso** (si stima infatti che circa il 50% dei casi di PCOS interessi donne in sovrappeso o obese) possano ridurre il rischio di complicanze a lungo termine come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiache.

Per approfondire meglio tutti gli aspetti legati a questo disturbo, abbiamo consultato il **dottor Carlo Gastaldi**, Responsabile ostetricia e ginecologia dell'Istituto Clinico **Città di Brescia**. Ecco



LEGGI ANCHE



Ovaio policistico: diagnosi, cure e dieta



Dormire bene: quale musica ascoltare



Stress e sbalzi d'umore: la tisana antiansia

cosa ci ha risposto.

Sintomi

I sintomi più comuni nelle donne affette da sindrome dell'ovaio policistico sono:

- **ciclo irregolare**, oligo-amenorrea (ovvero ricorrenza delle mestruazioni ad intervalli di tempo superiori ai 35 giorni);
- perdite atipiche intermestruali;
- oltre il 70% delle donne hanno un **eccesso di crescita di peli** a livello facciale, addominale e sulle spalle (irsutismo);
- **acne diffusa**;
- **aumento di peso** o obesità;
- aumento dell'iperpigmentazione (macchie) della cute;
- infertilità.

Cause

Attualmente non si conosce esattamente che cosa causi la sindrome dell'ovaio policistico, ma si considera tale disturbo **su base ereditaria**, anche se i meccanismi di trasmissione non sono ancora stati definiti con precisione ed i geni che codificano tale alterazione endocrina sono vari.

Ad ogni modo, oltre alle **alterazioni del flusso mestruale e all'iperandrogenismo** (irsutismo, acne), quasi il 70% delle donne con sindrome dell'ovaio policistico presenta un'**alterata resistenza all'insulina** (un ormone prodotto a livello del pancreas per agire sul metabolismo degli zuccheri), ovvero un non corretto **utilizzo dell'insulina** a livello cellulare. L'**obesità**, che non a caso si associa spesso alla sindrome dell'ovaio policistico, è la maggior causa di insulino resistenza.

La sindrome dell'ovaio policistico, pertanto, influenza non solo l'apparato riproduttivo, ma anche altre aree del corpo: l'insulino resistenza infatti **aumenta il rischio di diabete di tipo 2** e conseguentemente anche il rischio di malattie cardio-vascolari.

Le donne affette da questa sindrome, infine, hanno una maggior incidenza di iperplasia dell'endometrio, una condizione che aumenta il rischio, in età avanzata, di incorre in un carcinoma dell'utero (tumore uterino).

Diagnosi

La diagnosi si basa sulla presenza di almeno **due di questi tre sintomi**:

- iperandrogenismo;
- cicli irregolari;
- riscontro ecografico di cisti.

Oltre al controllo ecografico delle ovaie, è importante **effettuare un esame del sangue** per verificare i livelli di alcuni ormoni, del colesterolo, dell'insulina e dei trigliceridi, per la valutazione del rischio cardiovascolare e del diabete.



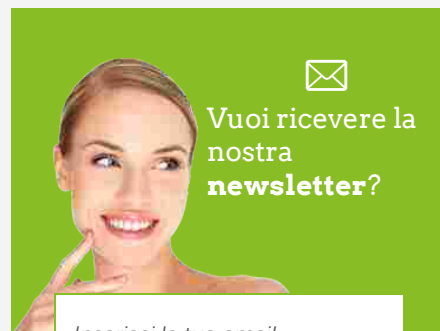
Menopausa: di che cosa hanno bisogno le tue ossa



Calcola
la tua massa
grassa



NEWSLETTER



Vuoi ricevere la
nostra
newsletter?

Inserisci la tua email

Invia >

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Dieta di Starbene-Metodo Lertola
Dott.ssa Carla Lertola

Gentile lettrice, Il suo BMI attuale calcolato dal rapporto peso su altezza in metri al quadrato, corrisponde alla fascia del normopeso. Anche nella fase della pre menopausa le consiglio di seguire una...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Gravidanza

I cicli irregolari e l'alterazione che ne deriva a livello ovulatorio **rendono difficile il concepimento spontaneo** nelle donne affette da sindrome dell'ovaio policistico.

Tuttavia, allo stato attuale esistono **varie opzioni terapeutiche**, come i farmaci induttori dell'ovulazione per il raggiungimento della gravidanza.

Oltre alla difficoltà di concepimento, le donne affette da ovaio policistico hanno un **aumento di complicanze** durante la gravidanza: tra queste rientra il maggior rischio di parto pretermine, l'aumento del rischio di avere un aborto precoce, l'ipertensione in gravidanza e il [diabete gestazionale](#).

È bene ricordare però che una dieta con perdita di peso ed una riduzione dell'assunzione di zuccheri **abbassano la possibilità delle complicanze sopra elencate**.

Dieta

Il trattamento della sindrome dell'ovaio policistico solitamente inizia con un **cambio delle abitudini di vita**, a partire dall'adozione di una dieta adeguata e alla pratica costante di esercizio fisico.

Nello specifico, nelle donne affette da sindrome dell'ovaio policistico sono preferibili le **diete a basso contenuto di carboidrati** e ricche di frutta e di verdura, utili per la regolazione del flusso mestruale.

Vari studi, poi, hanno dimostrato che **30 minuti al giorno di attività fisica moderata** migliorano sia l'ovulazione che i livelli dell'insulina.

In un'alta percentuale di donne, la perdita del 10% del peso **ristabilisce un ciclo mestruale regolare**. Inoltre, la perdita del peso riduce anche i livelli di colesterolo, di glicemia e di altri parametri preziosi per lo stato di salute generale.

Ann.



COLPISCI IL DIABETE

Scopri come stabilizzare il livello dello zucchero in 2 passaggi. Guarda come!

OTTIMOCONSIGLIO.NET

LEGGI ANCHE



Salute

Cos'è un fibroma all'utero?



Salute

Ciclo irregolare: quali cause?

