

La fertilità va tutelata fin da giovani: attenzione a sintomi come ciclo irregolare, acne, peluria e obesità



Firenze, 28 giugno 2016 –

Alterazioni del ciclo mestruale, inestetismi come peluria e acne, sovrappeso o obesità sono tipici disturbi femminili che non vanno mai sottovalutati. Comparendo in età adolescenziale, spesso le cure e le attenzioni si focalizzano sui problemi più evidenti, come l'acne o la peluria, per poi scoprire più avanti, quando si desidera una gravidanza, che la propria capacità riproduttiva può essere a rischio.

Questi sintomi, infatti, rappresentano i principali campanelli d'allarme di un disturbo molto più complesso, la policistosi ovarica, (o Sindrome dell'Ovaio Policistico) che colpisce non solo le ovaie ma l'intero sistema endocrinologico e metabolico femminile.



Gli studi pubblicati sulla rivista

Gynecological Endocrinology hanno messo in luce l'effetto positivo dell'inositolo nelle donne affette da policistosi ovarica e la sua capacità di migliorare la qualità ovocitaria nelle donne e quindi, la fertilità. Se ne è discusso a Firenze, in occasione del *World Pediatric and Adolescent Gynecology Congress*, durante

l'incontro stampa di presentazione su nuovi studi e opportunità terapeutiche per la salute delle donne: "Riflettori puntati sull'inositolo, la molecola della fertilità e non solo".

La policistosi ovarica è la causa più comune di infertilità femminile, legata ad assenza di ovulazione e colpisce dal 5 al 10 % delle donne in Italia. La sindrome è caratterizzata da un aumento degli ormoni maschili (androgeni), responsabili di segni come l'eccesso di peluria su viso e corpo, l'acne e disturbi mestruali, come mestruazioni irregolari, assenza di mestruazioni per più mesi, cicli scarsi o prolungati. In questo quadro clinico, le ovaie appaiono ingrandite e micropolicistiche e si verifica una resistenza all'insulina, l'ormone che regola il glucosio nel sangue. Le donne affette da sindrome dell'ovaio policistico, inoltre, corrono un rischio maggiore rispetto alle donne sane di soffrire di patologie come diabete, sovrappeso e obesità per iperinsulinismo e insulinoresistenza, ipertensione e patologie cardiovascolari.



Prof. Vittorio Unfer

“L'inositolo – ha dichiarato il prof. Vittorio Unfer, professore di Ostetricia e Ginecologia alla Swiss University Institute di Chiasso – ha un effetto positivo sulla funzionalità ovarica ed è utile a correggere i disturbi endocrino-metabolici legati alla sindrome dell'ovaio policistico, quali iperandrogenismo, iperglicemia, aumentata resistenza insulinica. L'inositolo è una molecola che si trova in diverse forme, ma solo due di queste hanno dimostrato dagli studi clinici di essere mediatrici dell'insulina e quindi utili per curare la policistosi ovarica, il Myo-inositolo (MI) e il D-chiro-inositolo (DCI), svolgono il ruolo di secondi messaggeri dell'insulina, con funzioni diverse. Gli studi che abbiamo condotto hanno dimostrato che l'integrazione con MI e DCI in un rapporto fisiologico plasmatico di 40 a 1 ripristina i parametri metabolici delle donne con PCOS più rapidamente, diventando quindi la terapia più efficace in donne con PCOS sovrappeso o obese”.

Cosa fare

Se si ha qualche dubbio, il primo passo è recarsi dal proprio medico e descrivere dettagliatamente sintomi e disturbi; in questo modo potrà già sospettare una sindrome da ovaio policistico e indicare gli esami specifici per la diagnosi consigliando una terapia mirata. La scelta della terapia varia molto in base all'età della donna e alle sue specifiche esigenze e necessità. Ancora oggi, per esempio, la pillola anticoncezionale è una opzione molto utilizzata, soprattutto se non si desidera avere figli. In generale, esistono molti farmaci in grado di agire sulle alterazioni provocate dalla sindrome ma, in tutti questi casi, gli effetti collaterali non sono quasi mai trascurabili. Le nuove prospettive terapeutiche che si affacciano all'orizzonte, come appunto l'inositolo, si sono dimostrate particolarmente efficaci non solo per migliorare la qualità ovocitaria nelle donne e quindi, la fertilità ma anche per correggere numerosi disturbi endocrino-metabolici. L'integrazione a base di inositolo ha il vantaggio di essere senza effetti collaterali.

La prevenzione e la dieta corretta

L'adozione di uno stile di vita corretto, una dieta equilibrata, un'attività fisica regolare e la perdita di peso sono consigliabili a tutti, ma diventano necessari per chi soffre di policistosi ovarica. Considerato che alla base della sindrome dell'ovaio policistico c'è insulinoresistenza, la dieta giusta deve cercare di stabilizzare la glicemia, con pasti equilibrati dal punto di vista del carico glicemico complessivo, accompagnati da attività fisica moderata e continuativa. Molto utile è l'assunzione di integratori a base di agenti sensibilizzanti l'insulina, come l'inositolo, che risultano essere il miglior trattamento terapeutico per i pazienti con policistosi ovarica.

L'inositolo è rintracciabile anche in diversi alimenti, tra cui la frutta, i cereali, i legumi e la carne. Un alimento particolarmente ricco di inositolo è la lecitina di soia, che si trova nei fagioli di soia e nei tuorli d'uovo. Inoltre, è presente anche nei fagioli, nei legumi e nei cereali. Tra i cereali, soprattutto il riso integrale, le germe di grano, l'orzo, l'avena e il grano saraceno. Altre fonti molto ben utilizzabili sono le lenticchie e anche la carne è una fonte insostituibile di inositolo. Tra le verdure, i piselli e il cavolfiore; tra i frutti ci sono le arance, i pompelmi e le fragole.

fonte: ufficio stampa