

PER SAPERNE DI PIÙ  
[www.uniparthenope.it](http://www.uniparthenope.it)  
[www.psicamp.it](http://www.psicamp.it)



## Dieta mediterranea ed esercizio fisico per diventare mamme

### LA RICERCA

**L**A DIETA mediterranea diventa uno strumento terapeutico. Un protocollo da seguire per curare alcune patologie e non solo come arma di prevenzione. A ipotizzarne la validità è una ricerca condotta da Francesco Orio, docente all'università Parthenope e endocrinologo della struttura "Tecniche di Fertilità" del Ruggi d'Aragnona di Salerno. Il docente spiega che è possibile trattare i disturbi mestruali, la sindrome del-

l'ovaio policistico (Pcos), l'irsutismo e l'infertilità. Tutto merito dei principi nutritivi presenti nella "mediterranea", la dieta a base di verdure, piselli e fagioli (legumi), frutta e cereali integrali; pesce e pollame in sostituzione della carne rossa. E, ovviamente, l'olio extra vergine, il vino (rosso) e la semplice acqua come migliore "bevanda analcolica" (al contrario delle zuccherine).

«I vantaggi di questa alimentazione da anni sono stati identificati nella riduzione del rischio di malattia metabolica e diabete di tipo 2, e delle patologie cardiovascolari, dei tumori e dei disturbi intestinali. Mentre le sue potenzialità te-

rapeutiche nella sindrome dell'ovaio policistico e nei disturbi del ciclo, sono al momento oggetto di studi». La sindrome è al primo posto come causa ormonale di infertilità femminile ed è caratterizzata da irregolarità del ciclo (o di cicli senza ovulazione), incremento dei peli e di androgeni (ormoni maschili, come il testosterone) e dalla presenza di numerose microcisti all'ovaio evidenziate dall'ecografia. «Va sottolineato che queste cisti non rappresentano un elemento indispensabile per la diagnosi — spiega Orio — di una patologia che, in prima battuta, è di pertinenza endocrinologica, e non esclusivamente ginecologica, come si potrebbe pensare».

La ricerca mira a dimostrare che la terapia della sindrome che affligge il 20 per cento delle donne in età fertile, non è soltanto realizzabile con la somministrazione di ormoni estro-progestinici (contraccettivi orali), ma anche intervenendo sullo stile di vita. A cominciare dalla dieta e dall'esercizio fisico, soprattutto nelle donne obese. Ma con quale meccanismo? «Un'alimentazione sana di tipo mediterraneo e un'attività aerobica (corsa o bici) — risponde l'endocrinologo — sono in grado di ridurre i livelli di insulina e di lipidi, abbattendo il rischio di complicità del diabete mellito. Tutte conseguenze

La sindrome dell'ovaio, che riguarda il 20% di donne in età fertile, è al primo posto tra le cause ormonali di sterilità

endocrino-metaboliche della Pcos. Tra l'altro, la dieta mediterranea oltre a produrre effetti benefici sui disturbi mestruali, riuscirebbe anche a ridurre l'irsutismo nelle donne magre, nelle obese e in quelle con livelli normali di androgeni».

(g. d. b.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA