

Periodico
di informazione
di Humanitas
Mater Domini

HUMANITAS

Anno XXI
Numero 1
Gennaio 2017

MATER DOMINI



Nuovi percorsi e tecnologie per i nostri pazienti

Novità in Endoscopia

Viaggio intorno alle malattie
infiammatorie dell'intestino

Humanitas Medical Care:
comodo essere in Salute

Endometriosi: dicono che...

Mi è sembrato di sentire
russare

Tumore della prostata: la
ricerca Humanitas al
Parlamento Europeo

Fusion Biopsy: diagnosi
avanzata nel tumore della
prostata

Un'onda di benessere
Non c'è Cura senza Cuore



Malattia tipica dell'età riproduttiva, può dare dolori intensi e provocare infertilità. Come riconoscerla? E come curarla?

Endometriosi: dicono che...



Circa il 10 per cento delle donne italiane ne soffre, ma poche sanno di averla, confondendola con i "classici" crampi mestruali. Il suo nome è endometriosi ed è una patologia ginecologica molto diffusa che colpisce donne prevalentemente in età fertile. Se trascurata, può portare all'infertilità. Ne parliamo con il dottor **Alfredo Porcelli** e il dottor **Angelo Danieli**, specialisti del nuovo Ambulatorio di Infertilità e Dolore Pelvico di Humanitas Mater Domini.

ENDOMETRIOSI: COME RICONOSCERLA

"L'endometriosi è una patologia dell'endometrio, la mucosa che riveste l'utero al suo interno, normalmente deputata all'annidamento della gravidanza.

Ogni volta che la donna ha il ciclo mestruale l'endometrio si sfalda ed esce con il sangue, per poi rigenerarsi.

Il motivo per cui si sviluppa questa patologia non è del tutto chiaro, ma sembra che le cellule dell'endometrio possano arrivare, oltre che in vagina, anche in zone differenti: utero, tube, ovaio o addirittura sugli organi addominali interni. Questo tessuto tende a sanguinare durante il periodo mestruale e si pensa che ci sia una reazione diversa a seconda della sua localizzazione: se avviene sull'ovaio, il sangue tende ad essere abbondante e causa la formazione di cisti, se si infila nell'utero

(adenomiosi) provoca sanguinamenti extra mestruali, mentre nelle tube può portare alla loro ostruzione (stenosi) o alla formazione di aderenze", spiega il dottor Danieli.

Ne consegue la possibilità che la donna lamenti importanti dolori pelvici (dapprima ciclici con il periodo mestruale e successivamente continui) e la scarsa possibilità di concepimento.



Alfredo Porcelli e Angelo Danieli

QUANDO RIVOLGERSI ALLO SPECIALISTA?

L'endometriosi è una malattia in costante crescita. Sicuramente incidono diversi fattori: la predisposizione genetica, i cambiamenti ambientali (es. inquinamento), lo stile di vita ed abitudini della donna (meno figli ed in età più matura), sino alle scelte alimentari.

Tutte le donne che soffrono di endometriosi hanno in comune i sintomi. Il principale è la

dismenorrea, ossia un dolore pelvico molto forte associato al ciclo mestruale, crampi che possono iniziare alcuni giorni prima del ciclo e continuare nel corso dello stesso. Si tratta di un dolore invalidante, che spesso ostacola lo svolgimento delle normali attività della donna, obbligata a rimanere a letto anche per uno o due giorni. Non da ultimo, il problema dell'infertilità. Una diagnosi precoce e un percorso terapeutico adeguato sono quindi fondamentali per aumentare il tasso di fertilità.

DIAGNOSI E PERCORSI DI CURA

L'endometriosi si classifica in base a diversi stadi: I, II, III e IV a seconda della superficie, estensione, profondità, diametro della lesione. In base a questa stadiazione, l'endometriosi può essere più o meno grave.

È importante che la donna riconosca i sintomi "sospetti" e si confronti con lo specialista per poter arrivare ad una diagnosi accurata in tempi brevi. L'endometriosi si diagnostica con una serie di esami. "Fondamentale è la visita ginecologica abbinata all'ecografia pelvica transvaginale, che può indirizzare ad accertamenti più approfonditi quali la risonanza magnetica e la laparoscopia, l'intervento chirurgico di elezione che permette l'osservazione diretta dell'addome ed il trattamento delle lesioni endometriose visibili. In corso di laparoscopia, si valuta sia l'aspetto diagnostico che quello operativo e viene trattata tutta la patologia benigna, quindi anche l'endometriosi. Se la tuba è chiusa, ma ancora valida dal punto di vista funzionale, può essere riaperta (dipende sempre dal suo grado di lesione). Se c'è una ciste endometriosa a livello ovarico può essere asportata, se è un'endometriosi profonda può essere eliminata la lesione cicatriziale fino a dove arriva", spiega il dottor Porcelli.

E LA FERTILITÀ?

L'endometriosi è importante sulla qualità ovocitaria che la donna riesce a produrre: molto spesso, infatti, si associa a dolore pelvico, ma soprattutto al fatto che la donna non riesce a concepire.

Paradossalmente la terapia è la gravidanza, ma la gravidanza con l'endometriosi è difficile da raggiungere. Per questo motivo si interviene chirurgicamente per via mininvasiva (laparoscopia): attraverso piccole sonde di 5 mm (minime cicatrici e dolore post-operatorio) si tolgono le aderenze, le cisti o le patologie da endometriosi visibili. La donna è quindi nelle condizioni migliori per un concepimento nell'immediato futuro.



ALIMENTAZIONE: I CONSIGLI

È ormai dimostrato come alcuni alimenti possano stimolare e potenziare le nostre difese immunitarie, per contrastare le patologie. Alcune ricerche evidenziano come le donne che assumono una dieta ricca di frutta, verdura e di alimenti che contengono grassi polinsaturi e povera di carni rosse e grassi saturi, hanno un rischio più basso di sviluppare l'endometriosi nell'arco della vita. In generale, le terapie per la cura dell'endometriosi e il controllo dei sintomi dolorosi ad essa correlata, hanno l'obiettivo di abbassare i livelli di infiammazione e di estrogeni circolanti. Accanto a queste terapie, esistono dei consigli che le donne possono seguire a tavola e nella vita di tutti i giorni per potenziare gli effetti.

Da annotare i consigli nutrizionali della dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care (Arese), per una dieta "anti-endometriosi":

- consumare alimenti ricchi di fibre, frutta, verdura, legumi, cereali integrali e frutta secca
- limitare l'assunzione di grassi saturi preferendo alimenti di origine vegetale, latticini a basso contenuto di grassi, carni magre
- assumere grassi omega-3, contenuti in pesci come il salmone, sgombro, aringhe, sardine e nei semi di lino, di noci e di zucca
- evitare di assumere alcune erbe come il Ginseng (possono antagonizzare l'effetto dei farmaci), in quanto contengono sostanze simili agli estrogeni
- assumere alimenti ricchi di calcio, magnesio e vitamina D, per contrastare la demineralizzazione ossea indotta da alcune terapie mediche per l'endometriosi.

È sempre importante seguire uno stile di vita sano, praticando regolarmente esercizio fisico. Lo sport, infatti, permette il rilascio di endorfine (antidolorifici naturali) utili a dare sollievo alle pazienti con forme di dolore pelvico cronico come l'endometriosi, promuove la deposizione di calcio a livello osseo e riduce i livelli di estrogeni circolanti.



Elisabetta Macorsini



AMBULATORIO DI INFERTILITÀ E DOLORE PELVICO

L'Ambulatorio di Ginecologia e Dolore Pelvico si rivolge alle donne che presentano un sintomo di dolore cronico e hanno difficoltà di concepimento. Gli specialisti si occupano principalmente della diagnosi e cura di:

- ✓ Endometriosi
 - ✓ Cisti ovariche
 - ✓ Aderenze pelviche
 - ✓ Fibromi dell'utero
 - ✓ Prolasso dell'utero
 - ✓ Problemi legati alla statica pelvica
 - ✓ Fibromatosi uterina
 - ✓ Diagnostica laparoscopica del dolore pelvico
 - ✓ Patologie tubariche: idrosalpinge e sactosalpinge
- Per maggiori informazioni, consulta il sito www.materdomini.it