

Ovaio policistico: il sovrappeso e l'obesità favoriscono l'infertilità

LUNEDÌ 15 OTTOBRE 2012 00:00

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



La percentuale di donne affette da ovaio policistico che sono in sovrappeso in Italia è del 10%

Donne obese affette da ovaio policistico rischiano maggiormente l'infertilità. La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) fu descritta per la prima volta nel 1935 da Irving Stein e Michael Leventhal come una triade di segni e sintomi caratterizzata da: amenorrea, obesità ed irsutismo. È un disordine endocrino molto comune nelle donne in età fertile con una prevalenza media nella popolazione tra il 2 e il 10%.

Nelle giovani pazienti affette da questa patologia solo il 18% riesce a mestruare regolarmente, e il 78% di queste possiede un'alterazione del ritmo del ciclo mestruale (oligomenorrea).

L'ovaio policistico rappresenta una malattia che se non trattata adeguatamente può evolvere e peggiorare nel tempo con conseguenze che possono danneggiare la fertilità, ed ulteriori complicanze dovute sia all'obesità che all'iperandrogenismo.

La percentuale di donne affette da ovaio policistico che sono in sovrappeso in Italia è del 10%, ma la più alta prevalenza di obesità si registra negli Stati Uniti e in Australia (61-76%). Alcuni recenti studi suggeriscono come all'aumentare del peso corporeo sia associata una maggiore prevalenza di irregolarità mestruale, irsutismo e iperandrogenismo.

L'adiposità addominale e viscerale sono associate ad una maggiore insulino-resistenza che potrebbe aggravare le anomalie riproduttive e metaboliche delle giovani donne. Diventa quindi indispensabile la gestione nutrizionale sia dell'ovaio policistico che del diabete mellito di tipo 2.

Il trattamento di prima scelta prevede l'approccio ad una sana alimentazione, attraverso pasti ricchi di fibre e poveri di grassi, affiancato ad un costante esercizio fisico che insieme possono migliorare molto la malattia, e secondo diversi studi, già riducendo il peso si hanno dei benefici dal punto di vista della fertilità.

Nelle pazienti diabetiche e affette da ovaio policistico, se da questo primo trattamento non si ottengono grossi benefici, si possono affiancare alla dieta e all'esercizio fisico anche alcuni farmaci ipoglicemizzanti orali che aiutano a stabilizzare le glicemie durante la giornata.

Un team di studiosi ha dimostrato che, somministrando un programma dietetico di circa 1.200 calorie al giorno (per un periodo pari a 6 mesi) a donne in sovrappeso affette da ovaio policistico, con cicli anovulatori (cioè senza mestruazione), oltre ad un calo ponderale medio di 6-7 kg, vi è stata una riduzione dei livelli di insulinemia e di

testosterone, ma sicuramente il dato più significativo è che il 92% delle donne ha ripreso dei cicli ovulatori e l'85% di queste è riuscita ad intraprendere una gravidanza spontanea.

L'alimentazione rappresenta in questo caso una forma terapeutica di estrema importanza per le donne che possiedono questo particolare disordine endocrino e che sono interessate ad avere un figlio.