

## Endometriosi profonda e occhi azzurri: una relazione inaspettata

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 24 anni e soffro di endometriosi, che mi causa tanti dolori, sia ai rapporti, sia con le mestruazioni. Parlando negli ambulatori, ho notato che ci sono ragazze con cisti grandi dell’ovaio, scoperte per caso con l’ecografia, che non hanno nessun dolore, mentre io, che ho lesioni “minime e profonde”, come dice il mio ginecologo, ho dolori tremendi. Perché? Ed è un caso che quelle più fortunate hanno gli occhi neri e io li ho blu?”.

Silvia T. (Roma)

Brava Silvia, acuta osservatrice. Sì, è vero, ci sono endometriosi che si presentano con masse ovariche anche superiori ai dieci centimetri di diametro, che vengono scoperte nel corso di un’ecografia di routine, “per caso”, perché non danno sintomi. E un’endometriosi profonda o infiltrante, in cui la dimensione delle lesioni è minima, per cui possono non essere visibili con l’ecografia, la risonanza e perfino la laparoscopia, ma il dolore è grave.

La differenza è dovuta al fatto che nel secondo caso le lesioni infiltrano i tessuti: il sangue che si libera in sincronia con la mestruazione provoca un’inflammatione intensissima, la produzione di grandi quantità di fattore di crescita dei nervi (Nerve Growth Factor, NGF) e la moltiplicazione delle fibre del dolore, ossia delle antenne che captano i segnali dolorosi e li trasmettono al cervello con un’intensità dieci o più volte superiore a quella dell’endometriosi ovarica.

La seconda giusta osservazione riguarda il colore degli occhi. Ricerche recenti confermano che le donne con gli occhi chiari hanno un rischio più che doppio di essere associate all’endometriosi più dolorosa, quella profonda e infiltrante. Perché? Due le ipotesi principali:

1. i geni che codificano il colore chiaro degli occhi potrebbero essere vicini ai geni che aumentano l’invasività dell’endometriosi;
2. le donne con occhi chiari tendono ad avere una minore esposizione alla luce del sole e più bassi livelli di vitamina D, fattore che aumenta l’aggressività dell’endometriosi.

---

### Prevenire e curare – Vitamina D ed endometriosi

Bassi livelli di vitamina D aumentano il rischio di endometriosi. Nelle donne con mestruazioni dolorose o abbondanti e/o dolore profondo ai rapporti è opportuno:

- controllare i livelli di vitamina D nel sangue;
  - se bassi, ossia inferiori a 30 nanogrammi/millilitro, somministrare periodicamente la vitamina D (per esempio, un flaconcino di 25.000 UI al mese, per bocca), sempre dopo una valutazione del medico curante.
-