

Ovaio policistico: gli stili di vita possono contrastare la genetica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho letto una sua intervista sulla sindrome dell'ovaio policistico: ha una forte causa genetica per cui la figlia di una donna che ne soffre ha una probabilità cinque volte più alta di averla. Mi è venuto un colpo. Ho sofferto di acne, cicli irregolari, ovaie cistiche e difficoltà di ovulazione. Sono in lotta continua col peso. Cosa posso fare perché la mia bimba non abbia lo stesso calvario?».

Preoccupata

Domanda cruciale, gentile signora. Sì, la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) ha una forte componente genetica, per l'alterazione di circa 20 geni. Il nome della patologia deriva dall'aspetto ecografico e istologico delle ovaie, che presentano molti follicoli in maturazione ("policistiche").

Le conseguenze della sindrome includono: difficoltà di ovulazione, da cui dipendono i cicli irregolari; infertilità; eccesso di ormoni maschili prodotti dalle ovaie mal funzionanti ("iperandrogenismo"), che causano a propria volta acne, irsutismo e alopecia androgenetica; insulino-resistenza che, oltre a provocare difficoltà ovulatorie e lo stesso eccesso di androgeni, aumenta di quattro volte il rischio di diabete, e ancor più di obesità.

La buona notizia: la genetica non è un destino, quando è correlata a molteplici geni, come la PCOS. In genetica contano molto la penetranza e l'espressività dei geni, ossia l'intensità con cui questi geni si manifestano, l'età di insorgenza delle patologie correlate, l'aggressività di progressione.

Penetranza ed espressività dipendono dai fattori "epigenetici", legati al nostro comportamento, allo stile di vita personale e familiare, all'ambiente. I più efficaci nel ridurre la PCOS includono: l'attività fisica aerobica quotidiana, come una camminata veloce al mattino, all'aria aperta, anche in gravidanza, perché riduce l'insulino-resistenza e i problemi correlati; un'alimentazione curata, con minima introduzione di zuccheri, grassi saturi, e cibi spazzatura (junk food) ad alto indice calorico e poveri di fibre e nutrienti di qualità; l'integrazione con mio-inositolo, che migliora l'ovulazione, probiotici e lattealbumina, che si comporta come un prebiotico, aiutando il microbiota intestinale a lavorare in nostro favore.

Ridurre il peso del 5-10% già migliora ovulazione e ciclo. È essenziale che attività fisica e dieta adeguata siano presenti già prima del concepimento e durante la gravidanza, per limitare l'aumento di peso, il rischio di diabete gestazionale, e ridurre sin dal concepimento la penetranza e l'espressività dei geni della PCOS.

Crescendo, è utile che la piccola giochi e corra tanto all'aria aperta e faccia sport, meglio di gruppo. È critico evitare merendine, bibite zuccherate, dolcetti. Ottimo che tutta la famiglia faccia attività fisica e cerchi di restare normopeso. Comportamenti sani condivisi aiuteranno la bambina a praticarli con costanza, restando in peso forma fino alla pubertà e nell'adolescenza, quando un'opportuna integrazione potrà ulteriormente aiutarla a minimizzare la PCOS. La genetica, ripeto, non è un destino.

Pillole di salute

«Una brutta caduta sul sedere può scatenare dolore ai genitali?».

Anna R.

Sì, se comporta un trauma sacro-coccigeo, con compressione del nervo pudendo, che innerva i genitali.
