

PERCORSO ENDOMETRIOSI



alimentazione
IN EQUILIBRIO

L'endometriosi è una malattia ginecologica cronica ad insorgenza multifattoriale, che colpisce circa il 5-15% delle donne in età fertile. E' caratterizzata da una presenza anomala di cellule endometriali, normalmente presenti in cavità uterina, che si ritrovano in altre sedi (soprattutto, ma non solo, in ovaie, tube, peritoneo, vagina e intestino).

Le conseguenze più frequenti dell'endometriosi sono:

- Forti dolori in relazione al ciclo, e durante i rapporti sessuali
- Stanchezza marcata e cronica, relativa all'infiammazione e allo sbilanciamento degli ormoni
- Sintomi simili a quelli del colon irritabile

CHE RUOLO HA L'ALIMENTAZIONE?

I focus sono:

- Alimentazione su base antinfiammatoria
- Eliminazione, laddove necessario, di alimenti correlati a un peggioramento del dolore pelvico
- Miglioramento dei sintomi da colon irritabile
- Miglioramento del tono energetico

E' importante sottolineare che che l'endometriosi non viene 'guarita' con l'alimentazione: la dieta ha la funzione di migliorare e lenire i sintomi.

E' opportuno un consulto ginecologico e, laddove necessario, riabilitazione del pavimento pelvico.

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458

PERCORSO ENDOMETRIOSI



alimentazione
IN EQUILIBRIO



LA DIETA È PERSONALIZZATA?

Assolutamente sì: la dieta varia a seconda di diversi fattori unici e soggettivi. Prima di elaborare il piano alimentare prendo numerosi dati anamnestici, se possibile visiono esami del sangue e rilevo le abitudini alimentari attuali della paziente.



POSSO SEGUIRE LA DIETA ANCHE SE STO ASSUMENDO LA PILLOLA?

In genere in caso di endometriosi viene prescritto l'uso di pillola progestinica. A volte questo farmaco migliora completamente i sintomi da endometriosi, altre volte permangono: la dieta può aiutare laddove siano presenti sintomi, o sia in previsione una sospensione della pillola per la ricerca di una gravidanza.



SONO PREVISTE INTEGRAZIONI?

Dipende da paziente a paziente.

Le integrazioni eventualmente consigliate sono finalizzate a:

- Migliorare la qualità ovarica (se si ha in previsione la ricerca di una gravidanza)
- Compensare carenze vitaminiche e minerali
- Azione antiossidante



Sul tema ho scritto anche un ebook:

[**A tavola con l'endometriosi: come il cibo giusto ti può aiutare**](#)

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458

PERCORSO ENDOMETRIOSI



alimentazione
in equilibrio

PREZZI E PERCORSI

Possiamo lavorare secondo due diverse modalità:

ALIMENTAZIONE DI RIEQUILIBRIO PER ENDOMETRIOSI

Il percorso prevede:

- Un'alimentazione personalizzata per il miglioramento del quadro specifico correlato all'endometriosi (variabile da paziente a paziente). Tale alimentazione può essere vista come uno schema fluido da poter seguire sempre.

105 €

MODIFICHE AL PIANO ALIMENTARE DI BASE

Qualora, a distanza di tempo rispetto alla prima dieta, fossero necessarie delle modifiche al piano per variazione di alcuni fattori (attività fisica, turni di lavoro, etc), è possibile ricontattarmi per adeguare il piano di alimentazione.

65 €

Ovviamente dopo l'invio del piano alimentare, rimango a disposizione per qualsiasi dubbio, domanda, richiesta o necessità.

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458