

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL PARA LA ENDOMETRIOSIS



# Nutrición y endometriosis

Debido a la naturaleza crónica de la endometriosis y a la limitada eficacia de los tratamientos, muchas mujeres sienten la necesidad de tomar el control de esta enfermedad por sí mismas y buscan formas de hacerlo posible, muchas veces a través de modificaciones en la dieta.

Actualmente, a través de libros o internet, se pueden encontrar numerosas propuestas que promueven restricciones dietéticas o dietas completas para el tratamiento de la endometriosis. Estas dietas suelen ser creadas por las propias pacientes y se basan en su propia experiencia en lugar de basarse en la evidencia científica. La aplicación de los cambios dietéticos de estas dietas pueden dar lugar a deficiencias nutricionales, ya que muchos productos alimenticios se excluyen de la dieta y no se sustituyen adecuadamente. Además, dado que el cumplimiento de la dieta puede ser costoso tanto en dinero como en tiempo, las mujeres suelen manifestar sentimientos de culpa y estrés cuando no consiguen cumplir la dieta.

La educación dietética puede ser una buena terapia complementaria de la endometriosis

La implicación de varios nutrientes en la endometriosis ha sido objeto de numerosas investigaciones, todas las cuales ofrecen métodos esperanzadores para tratar la enfermedad. Además de consumir menos ácidos grasos omega-6, parece que los alimentos ricos en omega-3, N-acetilcisteína y polifenol pueden reducir el riesgo concebido de endometriosis. En consecuencia, la educación dietética parece ser un método potencial de gestión de la enfermedad. A continuación, presentamos la evidencia científica disponible sobre determinadas modificaciones dietéticas que pueden ayudar a la pacientes con endometriosis.

Evidentemente, a medida que se disponga de nuevos estudios, seremos capaces de proporcionar nuevas recomendaciones.



## INFLAMACIÓN, ESTRÉS OXIDATIVO Y ESTRÓGENOS

La inflamación es uno de los principales factores relacionados con el dolor de la endometriosis. El sistema inmunitario, a través de diferentes células (citoquinas, neutrófilos, macrófagos, células T) participan en esta respuesta inflamatoria desencadenada por la endometriosis.

El estrés oxidativo también juega un papel importante en el desarrollo de la inflamación y dolor. Por lo tanto, aquellos nutrientes que presenten acciones antioxidantes y antiinflamatorias pueden ser útiles para el control de los síntomas de la endometriosis.

La progresión de la endometriosis está íntimamente relacionada con el nivel de estrógenos, a mayor concentración de estrógenos en sangre, mayor progresión de la enfermedad. Debido a esto, aquellos nutrientes que contengan estrógenos deben tratar de evitarse.



# Alimentos con posible efecto positivo

## PALMITOILETANOLAMINA (PEA)

La palmitoiletanolamina, presente en huevos y cacahuetes, tienen efecto antioxidante, inmunosupresor y analgésico que ha demostrado cierta eficacia en el control de dolor.

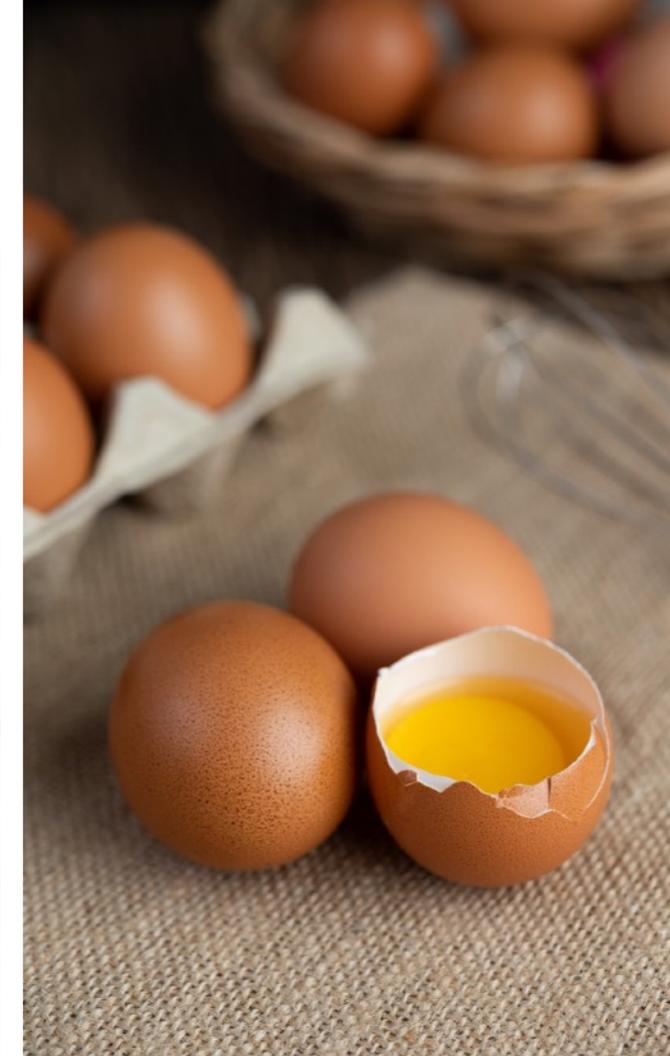
## ÁCIDOS GRASOS

Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-6, como la carne roja, se correlacionan con niveles más altos de estrógenos, lo que se relaciona con una mayor inflamación y el desarrollo de endometriosis. En cambio, la suplementación con ácidos grasos omega-3 (pescado, marisco) puede disminuir el crecimiento de la endometriosis y la producción de factores inflamatorios.

Las grasas trans son tipos de grasas que suelen estar presentes en los productos de animales rumiantes (ovejas y vacas) o en alimentos procesados. Varios estudios sugieren que el riesgo de endometriosis y el dolor producido por ésta aumentan cuando se consumen mayores cantidades de grasas trans en la dieta o cuando las grasas trans se sustituyen por hidratos de carbono. De acuerdo con las recomendaciones generales de salud, se aconseja eliminar o minimizar las grasas trans en la dieta por debajo del 1%.

## VITAMINA D

La vitamina D es un regulador clásico de las vías inflamatorias y se ha estudiado ampliamente en el campo de la endometriosis. La vitamina D puede actuar en la lesión de la endometriosis disminuyendo la producción de sustancias inflamatorias y mejorando los niveles de dolor.



# Alimentos con posible efecto positivo

## N-ACETIL-CISTEÍNA

La N-acetilcisteína, también conocida como acetilcisteína, puede reducir eficazmente la inflamación y aliviar la endometriosis. Los alimentos con N-acetilcisteína (cebollas, ajo, germen de trigo, brócoli y coles de Bruselas) tienen la capacidad de controlar el crecimiento celular y el estrés oxidativo en las células endometriósicas.

## RESVERATROL

El resveratrol es un polifenol que se encuentra en las uvas, los cacahuetes y el cacao, con actividades antiinflamatorias y antioxidantes, y que ha demostrado reducción de lesiones endometriósicas.

## POLIDATINA

Un derivado del Resveratrol que se encuentra en uvas y frutos del bosque. Presenta efectos antiinflamatorios y antioxidantes.

## INDOL 3 CARBINOL

Presente en la col, las coles de Bruselas, el brócoli y el cardamomo. Tiene propiedades anticancerígenas, pero en las células sensibles a los estrógenos invierte específicamente los efectos de los estrógenos. La combinación de actividades antioxidantes y antiestrógenos la hace especialmente prometedora para el tratamiento de la endometriosis.



# Alimentos con posible efecto negativo

## SOJA

La soja es un alimento rico en fitoestrógenos, sustancias derivadas de plantas similares a los estrógenos. Evitar la soja reduce la cantidad de fitoestrógenos en la dieta, lo que puede disminuir las molestias provocadas por la endometriosis. Sin embargo, debido a que solo se tienen datos de un único estudio, no hay suficiente información para recomendar que las mujeres con endometriosis se alejen de la soja.

## GLUTEN

El gluten es la proteína principal del trigo. En determinadas personas, la ingesta de trigo puede contribuir a la manifestación de una respuesta inflamatoria por activación crónica del sistema inmunitario. Sin embargo, hasta ahora solo se ha realizado un estudio que analiza los beneficios de una dieta sin gluten sobre los síntomas de la endometriosis. Los resultados fueron positivos, ya que el 75% de las personas mejoraron su percepción del dolor en todas las áreas y su calidad de vida, y el 25% restante no sufrió ningún empeoramiento del dolor; sin embargo, el estudio fue retrospectivo, es decir, se basó en que los participantes en el estudio recordaran acontecimientos del pasado, lo que hace más difícil estar seguros de los resultados.





# Alimentos con posible efecto negativo

## FODMAPs (Oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables)

Moléculas de carbohidratos fermentables presentes en ciertos alimentos como los lácteos, el trigo, el centeno y ciertas frutas y verduras como las manzanas, las peras, los melocotones, la sandía, la cebolla, el ajo, las setas, etc. Cuando se eliminan o se reducen estas moléculas en la dieta, se obtienen algunas mejoras para las mujeres que padecen simultáneamente el síndrome del intestino irritable y la endometriosis. La restricción a largo plazo de un número tan grande de alimentos saludables es difícil, por lo que se suele aconsejar a los pacientes que lleven un diario de la dieta, eliminando solo las cosas que les causan problemas y luego reintroduzcan gradualmente todas las demás comidas no reactivas a largo plazo.

## LÁCTEOS

Los estudios sobre los lácteos y la endometriosis no son concluyentes. Desde el punto de vista de la salud, los lácteos contienen cantidades elevadas (62%) de grasas saturadas, azúcares de la leche, lactosa (un tipo de FODMAP), galactosa y caseína. También contiene varios nutrientes beneficiosos como calcio, fósforo, vitamina A, vitamina D, riboflavina, vitamina B12, potasio, zinc, colina, magnesio, selenio, ácido linoleico conjugado y varias hormonas como prolactina, estrógenos, progesterona, corticoides, andrógenos, prostaglandinas e IGF-1 (una molécula implicada en el crecimiento celular). Se ha planteado que los altos niveles de grasa saturada, hormonas y el aumento de los niveles séricos de IGF 1 pudieran contribuir al desarrollo de endometriosis, pero los estudios no han demostrado esta asociación.



## DIETA SALUDABLE

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta saludable comprende una combinación de diferentes alimentos, entre ellos los básicos (como los cereales, o los tubérculos o raíces con almidón como la patata, el ñame, el taro o la yuca), las legumbres, las frutas y las verduras, y los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos y leche) ([www.who.int/behealthy](http://www.who.int/behealthy)).

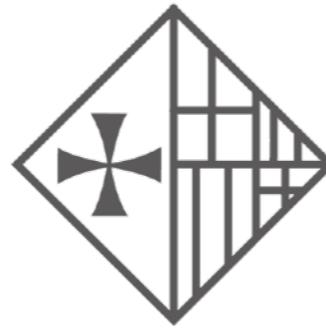
Las mujeres con endometriosis pueden decidir combinar los ácidos grasos (del pescado, las semillas, los frutos secos y los cereales) con los antioxidantes (de las verduras y las frutas). Es importante recalcar a estas mujeres que deben prestar atención a los consejos de la OMS de mantener una dieta saludable para evitar carencias de nutrientes.

Una dieta deficiente, que incluye un cambio hacia una mayor proporción de ácidos grasos n-6:n-3 y un alto consumo de azúcares simples, se ha implicado como uno de los factores para desarrollar un fenotipo inflamatorio (Shelton y Miller, 2010), que puede aumentar los síntomas de la endometriosis.





**DONA**  
Sant Pau



**MÉS** Sant Pau  
CAMPUS SALUT BARCELONA

**BIBLIOGRAFIA**

Ciebiera M, Esfandyari S, Siblini H, Prince L, Elkafas H, Wojtyła C, Al-Hendy A, Ali M. Nutrition in Gynecological Diseases: Current Perspectives. *Nutrients*. 2021 Apr 2;13(4):1178. doi: 10.3390/nu13041178.  
Huijs E, Nap A. The effects of nutrients on symptoms in women with endometriosis: a systematic review. *Reprod Biomed Online*. 2020 Aug;41(2):317-328. doi: 10.1016/j.rbmo.2020.04.014. Epub 2020 May 15.  
Nirgianakis K, Egger K, Kalaitzopoulos DR, Lanz S, Bally L, Mueller MD. Effectiveness of Dietary Interventions in the Treatment of Endometriosis: a Systematic Review. *Reprod Sci*. 2022 Jan;29(1):26-42. doi: 10.1007/s43032-020-00418-w. Epub 2021 Mar 24. PMID: 33761124