

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ENDOMETRIOSIS

INTRODUCCIÓN

La endometriosis es una enfermedad inflamatoria en la cual el tejido que, normalmente recubre el interior del útero, crece fuera de éste, en ocasiones diseminándose más allá de los órganos pélvicos. Se trata de un proceso benigno pero progresivo.

Se calcula que esta enfermedad afecta al 10-15% de la población general, aumentando el riesgo de esta patología en mujeres nulíparas con menarquía temprana o con menopausia tardía, en edad reproductiva (entre 25-35 años) con dismenorrea o con un consumo incrementado de alcohol.

Los síntomas más comunes son menstruaciones dolorosas, dolor al mantener relaciones sexuales, dolor al defecar o al orinar, sangrado excesivo y sangrado intermenstrual, esterilidad, periodos de diarrea-estreñimiento e hinchazón durante los periodos menstruales.

Se trata de una patología que cursa con inflamación crónica y estrés oxidativo. Este último se produce cuando hay un desequilibrio entre los antioxidantes y las especies reactivas de oxígeno, que actúan como oxidantes; por lo que el soporte nutricional debe considerarse como parte integral del tratamiento de la enfermedad ya que una dieta rica en alimentos que ayuden a disminuir la inflamación y mejorar los síntomas de dicha patología.

OBJETIVOS

- Disminuir los síntomas de la patología mediante la disminución de la inflamación
- Cubrir las necesidades nutricionales totales

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

- Adecúe su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla de frecuencia de alimentos).
- Comer varias veces al día, repartiendo las tomas en 5-6 diarias.
- Comer despacio y en un ambiente tranquilo.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Cocinar con aceite de oliva virgen extra.
- Utilizar técnicas de cocinado más saludables como olla a presión, horno, microondas, vapor... disminuyendo así los fritos, empanados y rebozados.
- Eliminar la cafeína.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- La **fruta y la verdura** se caracterizan por su alto contenido en vitaminas y minerales y su importante poder antioxidante, por esto, las recomendaciones de fruta son como mínimo 3 raciones diarias, siendo una de ellas del grupo de los cítricos para aumentar el aporte de vitamina C y 2 raciones al día de verduras, procurando incluir 2-3 veces/semana las de la variedad crucífera (Brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, col rizada...).
- En endometriosis el consumo de **carne roja** debe estar disminuido a 1-2 raciones/mes. En el caso de **carnes magras** como pollo, pavo o conejo, las recomendaciones están en torno a las 3-4 raciones/semana.
- Con respecto a los **pescados**, debido a su alto contenido en omega 3 y su elevado poder antiinflamatorio se recomienda consumir 5-6 raciones/semana de las cuales 3 tienen que ser pescado azul (sardinas, boquerones, salmón...).
- El **huevo** es una de las fuentes de proteína más completa que encontramos, por ello se recomienda el consumo de 5-6 huevos a la semana.
- Los **frutos secos y semillas** se caracterizan por ser ricos en ácidos grasos mono y poliinsaturados, contribuyendo a disminuir la inflamación causada por la propia enfermedad. La recomendación es de 1 ración/día, destacando las almendras, avellanas, nueces y pistachos dentro de los frutos secos y como semillas las de sésamo, chía, lino y amapola.
- Debido a los episodios de hinchazón, se considera eliminar la lactosa en las fases agudas de la endometriosis potenciando así el consumo de yogur (mejor tolerado el de cabra) natural sin azúcar o kéfir; intentando alcanzar las 2-3 raciones/día de lácteos.
- La grasa recomendada para esta patología es el **aceite de oliva**, llegando a las 4-5 cucharadas/día, excluyendo otros tipos de aceites como el de girasol y maíz o grasas sólidas como mantequilla o margarina.
- El consumo de cereales debe estar entre las 4-6 raciones/día, a poder ser en su versión integral (arroz integral, pasta integral, pan integral) por su elevado contenido en fibra. Cuando la endometriosis se encuentra en su fase aguda, puede consumir cereales sin gluten con el fin de disminuir la inflamación.
- Con respecto a las legumbres se recomiendan entre 2-3 raciones/semana. Se recomienda comprobar la tolerancia que hay hacia ellas, en caso de no ser buena, hay que optar por tomar la legumbre cocinada y triturada con batidora y pasadas por el pasapuré. También se puede mejorar la tolerancia tomando las legumbres germinadas. (En caso de tomarlas sin triturar y que provoquen gases excesivos, añadir un chorrito de vinagre al servir las o cocinarlas con hinojo o comino).














- Con respecto a las especias, se recomienda potenciar el consumo de curry, cúrcuma, jengibre, ajo, basilisco, chili, romero y canela.
- Se recomienda eliminar por completo los azúcares refinados (bollería, alimentos ricos en maltosa, jarabe de glucosa, manitol y xilitol).
- Se desaconseja tomar la carne procesada, alimentos ultraprocesados y alimentos ricos en grasa como natas, mantequillas o quesos.
- En el caso de la soja, aunque no es necesario eliminarla de la dieta por completo, si conviene no abusar de ella ni de sus derivados.

Otras recomendaciones

- Conviene que su médico monitorice los niveles de vitamina A, C, E, B12, vitamina D así como de otros micronutrientes ya que puede precisar suplementación.
- Practicar actividad física diariamente.
- Llevar a cabo técnicas para gestionar el estrés, puesto que éste ayuda a aumentar los síntomas en endometriosis.
- No fumar.

Ej.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
------------	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	---------------	----------------

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras	
FRUTAS 	Diario (raciones/día)	≥ 3	100-200 g 1 pieza mediana taza de cerezas, fresas rodajas de melón	
VERDURAS 		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida tomate grande o 2 zanahorias	
LÁCTEOS 		02-mar	200-250 ml de leche 200-250g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30g queso curado	1 taza de leche 2 yogures 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
ACEITE DE OLIVA 		4 a 5	10 ml	1 cucharada sopera
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATAS 		4 a 5	60-80 g de pan 150 g cocido (integral) 150-200 g de patata	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS 		1	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
LEGUMBRES 	Semanal (raciones/semana)	2 a 3	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
CARNES MAGRAS, AVES 		3 a 4	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
PESCADO 		5 a 6	150-170 g	1 filete
HUEVOS 		5 a 6	60-75 g	1 huevo
EMBUTIDOS Y CARNES 		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA 	Diario	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA 		8 a 12	200-250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

DESAYU NO	Infusión Yogur Cereales Fruta	Infusión Yogur Avena Pera	Infusión Yogur Tostadas de pan integral con hummus Naranja	Infusión Yogur Avena Pera	Infusión Yogur Tostadas de pan integral con guacamole	Infusión Yogur Avena Pera	Infusión Yogur Tostadas de pan integral con hummus Naranja	Infusión Yogur Tostadas de pan integral con guacamole
MEDIA MAÑAN A	Yogur Semillas	Yogur Semillas de lino	Yogur Semillas de chía	Yogur Semillas de amapola	Yogur Semillas de lino	Yogur Semillas de chía	Yogur Semillas de amapola	Yogur Semillas de lino
COMIDA	Verdura Cereal Proteína Pan Fruta	Lentejas con verduras y carne de pollo Pan integral Piña	Crema de verdura con patata Salmón a la plancha Pan integral Fresas	Pasta salteada con setas, calabacín y carne de pollo Manzana	Garbanzos guisados con espinacas y bacalao Pan integral Naranja	Ensalada quinoa con pollo, brócoli y champiñones Pera	Ensalada de tomate con cominos Arroz integral con salmón al vapor Kiwi	Guiso de patatas con ternera alcachofas Pan integral Pera
MERIE NDA	Fruta Frutos secos	Fresas con nueces	Piña con avellanas	Pera con almendras	Manzana con pistachos	Fresas con nueces	Manzana con avellanas	Fresas con almendras
CENA	Verdura Cereal(pa n) Proteína Yogur	Brócoli rehogado con ajitos Lenguado al vapor Yogur Pan integral	Ensalada de canónigos con tomate y zanahoria Tortilla francesa Yogur Pan integral	Ensalada de rúcula con remolacha y zanahoria Lata de sardinas en aceite de oliva Pan integral Yogur	Espárragos verdes con gambas y huevo Pan integral Yogur	Repollo rehogado con pimentón Sepia a la plancha Yogur natural Pan integral Yogur	Ensalada de brotes tiernos con tomate, aguacate y remolacha Huevo poché Pan integral Yogur	Ensalada templada de canónigos, champiñones y tacos de atún y pan tostado Yogur