



# La ricerca

# La dieta ipocalorica per l'ovaio policistico

La ricetta di Francesco Orio apparentemente semplice ma di impatto mondiale

**Simona Chiarello**

Una dieta ipocalorica, meglio se quella mediterranea, per combattere l'obesità e il sovrappeso, e un'attività fisica di 45 minuti, tutti i giorni, preferendo una camminata a passo svelto, la corsa o la cyclette e la bicicletta.

Non sono i consueti consigli di dietologi e personal trainer quanto piuttosto una vera e propria terapia medica, senza farmaci o interventi invasivi, scoperta da un giovane docente universitario per combattere la sindrome dell'ovaio policistico ed evitare così l'assunzione di contraccettivi orali e gli inevitabili effetti collaterali.

Il professore Francesco Orio, salernitano doc, tra i più giovani docenti universitari di endocrinologia italiani, è stato tra i primi a dimostrare come questa ricetta, apparentemente semplice, serve ad ripristinare il ciclo mestruale delle donne, affette dalla patologia cosiddetta degli ormoni impazziti, con il risultato di migliorarne anche i tassi di ovulazione e quindi la fertilità.

Una scoperta apparentemente semplice ma di impatto mondiale, poiché evita i devastanti e spesso taciuti effetti collaterali ed indesiderati della cosiddetta «pillola», ossia gli estrogeni, noti anche come contraccettivi orali che ad oggi venivano ritenuti l'unica arma terapeutica per curare i disturbi del ciclo mestruale e per la sindrome dell'ovaio policistico.

«La Sindrome dell'ovaio policistico, è la prima causa endocrina di infertilità della donna, con possibili complicanze endocrino-metaboliche, tra le quali l'obesità ed il diabete mellito - spiega il professore Orio -. Circa il 50% di queste donne risultano infatti obese o in sovrappeso e proprio tali disturbi sembrano giocare un ruolo chiave sull'assetto ormonale determinando molteplici conseguenze negative, caratteristiche di questa pa-

tologia».

Tra i disturbi più frequente quali l'amenorrea (assenza del ciclo mestruale) o l'oligomenorrea (scarsità del ciclo mestruale) e l'irsutismo (presenza di peli in eccesso dove normalmente le donne non dovrebbero averne). «Più che una scoperta un'osservazione

semplice ed accurata, dimostrata scientificamente - continua Orio - quella di poter far migliorare ed eventualmente anche guarire con una «semplice» dieta, meglio se mediterranea, un numero altissimo di giovani donne obese o in sovrappeso o addirittura normopeso, affette da questa malattia «a più facce», quale è la Sindrome dell'ovaio policistico, gravata dai disturbi tipici dell'irregolarità mestruale e dell'infertilità.

Il motivo di tali miglioramenti sta proprio nella maggiore aderenza alla dieta mediterranea che si associa con un minore grado di insulino-resistenza (spesso preludio alla malattia diabetica) ed insieme all'iperandrogenismo (eccesso di ormoni sessuali maschili, come il testosterone. Inoltre il trattamento di questa patologia dovrebbe essere personalizzato e ritagliato su misura per le pazienti.

Il professore Orio quotidianamente segue e cura decine e decine di pazienti, provenienti da tutta Italia, affette da disturbi del ciclo mestruale e dalla sindrome dell'ovaio policistico, è docente di endocrinologia dell'Università "Parthenope di Napoli, Orio ope-

