

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENDOMETRIOSIS

La endometriosis es una enfermedad inflamatoria crónica estrógeno dependiente de origen desconocido, que consiste en la implantación y crecimiento benigno de tejido endometrial (glándulas y estroma) fuera del útero, siendo las localizaciones más frecuentes afectadas por la endometriosis el peritoneo pélvico y los ovarios, si bien, ocasionalmente pueden encontrarse lesiones en otras muchas partes como el intestino, vejiga, estómago, pulmón, etc. Este tejido tiene dependencia hormonal del ciclo menstrual, produciéndose sangrado y desprendimiento del mismo con la menstruación. Se trata de una enfermedad crónica cuya causa se desconoce, aunque se ha comprobado una cierta predisposición genética.

Para muchas mujeres, la endometriosis constituye un proceso crónico y recurrente, de forma que puede catalogarse como una enfermedad crónica e invalidante para algunas pacientes, especialmente para el subgrupo de mujeres con endometriosis más grave denominada endometriosis profunda ⁽¹⁾.

De manera habitual se ha considerado una prevalencia de endometriosis en las mujeres en edad reproductiva alrededor del 10 %⁽²⁾.

Las mujeres con sospecha o endometriosis confirmada, deben ser atendidas de manera integral, en el ámbito de la atención primaria y hospitalaria; abordando aspectos relacionados con el diagnóstico, tratamiento, complicaciones, seguimiento clínico, criterios de derivación, abordaje psicosocial, sexual, infertilidad, *nutricional* y calidad de vida.

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.

Seleccionar cuidadosamente los alimentos que son antiinflamatorios por naturaleza y evitar los alimentos proinflamatorios es fundamental para un plan de dieta antiinflamatorio. Se modela un patrón de alimentación que se enfoca en comer alimentos integrales de origen vegetal que son ricos en grasas saludables y fitonutrientes y mantiene una respuesta glucémica estable ⁽³⁾.

OBJETIVOS

- Ofrecer recomendaciones nutricionales actualizadas procedentes de guías de práctica clínica de calidad y bases de datos médicas, para la atención nutricional a las mujeres con sospecha o diagnóstico confirmado de la enfermedad.
- Disminuir y paliar los síntomas de la patología mediante la disminución de la inflamación a través de una alimentación saludable.
- Cubrir las necesidades nutricionales totales.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla de frecuencia de alimentos).

- Realice varias ingestas al día, repartiendo las tomas en 5-6 diarias.
- Coma despacio, conscientemente y en cantidades más pequeñas.
- Evitar el consumo de alcohol. Beber té en lugar de café o bebidas azucaradas. Es beneficioso el té verde, té negro y té blanco.
- Cocinar con aceite de oliva virgen extra.
- Favorezca el consumo de fuentes vegetales de proteínas: legumbres, soja, nueces y semillas.
- Utilizar técnicas de cocinado más saludables como olla a presión, horno, microondas, vapor... disminuyendo así los fritos, empanados y rebozado.
- Evitar el consumo excesivo de calorías. Está demostrado que la restricción de calorías con una ingesta nutricional adecuada exhibe importantes efectos antiinflamatorios.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES














- La fruta y la verdura se caracterizan por su alto contenido en polifenoles 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 al menos 2 raciones al día de verduras, procurando incluir las de la variedad crucífera (Brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, col rizada...). Una dieta antiinflamatoria ideal debería contener hasta dos tercios del volumen total de alimentos en verduras y frutas³.
- Introduzca el consumo de frutas antioxidantes como fresas, uvas, cerezas y arándanos.
- Se recomienda evitar el consumo de carbohidratos refinados con alta carga glucémica.
- 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. Evitar el consumo de ácidos grasos trans (productos de panadería).
- Se recomienda eliminar por completo los azúcares refinados (bollería, alimentos ricos en maltosa, jarabe de glucosa, manitol y xilitol).
- Evitar el consumo de alimentos procesados.
- 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, en particular el pescado de agua fría (salmón, sardinas, anchoas).
- 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 Omega-3, La recomendación de frutos secos es de 1 ración/día, destacando las almendras, avellanas, nueces y pistachos. Y como semillas las de sésamo, chía, lino y cáñamo.
- El aporte de grasa recomendada debe provenir del 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.

- 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.
- Incorporar el uso de hierbas y especias, especialmente jengibre, cúrcuma, ajo, pimienta de cayena y orégano.

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.
- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; además de realizar actividades de fortalecimiento muscular según recomienda la OMS (4).
- Evitar ejercicio físico de impacto.
- Evite fumar.

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...

	Ej.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	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 MAÑANA	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
MERIENDA	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(pan) Proteína Yogur	Brócoli rehogado con ajitos Lenguado al vapor Yogur Pan integral	Ensalada de canónigos con tomate y zanahoria Tortilla francesa Yogur Pan integral	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

BIBLIOGRAFÍA:

1. Guía de Atención a las mujeres con endometriosis en el Sistema Nacional de Salud [internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2013 [consultado 04 enero 2021]. Disponible en: http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/EN_DOMETRIOSIS.pdf.
2. Juan Antonio Blasco Amaro, Trinidad Sabalet Moya, Ana María Carlos Gil, José Luis Castro Campos, Juan Máximo Molina Linde, Isabel Viguera Guerra y María Piedad Rosario Lozano. Modelo de atención a las mujeres con endometriosis. Revisión sistemática de guías de práctica clínica. Sevilla: AETSA, Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía; Madrid: Ministerio de Sanidad, 2020.
3. Ricker, Mari Anoushka, and William Christian Haas. 2017. "Anti-Inflammatory Diet in Clinical Practice: A Review." *Nutrition in Clinical Practice* 32 (3): 318–25. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0884533617700353>.
4. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>