

**Endometriosis y Nutrición**  
**por Dra. Celia Mir**  
**Departamento de Nutrición**  
**Universidad de Puerto Rico**  
**Resumen de charla educativa para pacientes con endometriosis**

***Nutrición: conceptos básicos (Una nutrición óptima = salud)***

La nutrición debe ser balanceada (un poco de todo), variada (vegetales, grasas, azúcares) y moderada (comer por porciones).

La dieta debe incluir alimentos de todos estos grupos: lácteos (leche, yogurt, queso low fat), proteínas, carnes, pescados, frutas, hortalizas. El arroz y las viandas son fuente de carbohidratos, fibras, vitaminas, y minerales. Promedio de frutas y hortalizas : 9 porciones al día. Leche (contribuye con calcio, magnesio, riboflavina): 8 onzas. Carnes (proteína): 2 a 3 porciones de 3 onzas. Agua: 8 vasos.

Se aconseja manejar los alimentos con asepsia para evitar infecciones debido a que el sistema inmune de las pacientes puede estar inmunocomprometido. Recomendaciones: Lavar latas con agua y jabón antes de abrirlas. Lavar bien las frutas ( Ej. "strawberries" y hepatitis).

**Legumbres**

- Fuente de fibra, minerales, ácido fólico e isoflavonas.
- Ejemplos: granos (habichuelas, lentejas, garbanzos, gandules, habas), tofu, soya.

**Frutas**

- Fuente de Vitamina C: chinas, limón (diluido), acerola, toronjas (principalmente jugo)
- Fuente de Vitamina A: papaya, mangó, fresas, melón (amarillos intensos o rojos)
- Las vitaminas A y C son antioxidantes. Las frutas también son fuente de fotoquímicos importantes.

**Hortalizas**

- Fuente de carotenos (amarillos y rojos intensos): calabaza, zanahoria, batata, mameya, remolacha, pimiento rojo (lipoteno), tomate- (se ha comprobado que sus efectos son mayores si se consume en forma de salsa)
- Crucíferos (vegetales fuertes que huelen a azufre): Brócoli, coliflor, espárragos, cebolla, espinaca, berro, repollo
- Bulbos: ajos y cebolla
- Importante: Limitar la sal.
- Elementos para detoxificación a nivel de hígado: remolacha, zanahoria, cebolla, ajo, espinaca, alcachofas, manzanas

**Proteínas permitidas:**

- Huevo: Tiene las proteínas de valor biológico, garantiza que haya suficientes aminoácidos para evitar degeneración celular. Comerse la clara si no quiere la yema (que es buena para el pelo).
- Carnes: 2-3 onzas
- Leche, yogurt y quesos (low fat o de soya).

**Hierbas:** Se utilizan para aliviar síntomas de la endometriosis, aunque no han sido validados sus efectos de manera científica. Hiervas como el chasteberry, false unicorn root, crampbark and black cohosh juegan diferentes roles para promover el alivio de los síntomas de la endometriosis ya que ayudan a aumentar la circulación al área pélvica y ayudan a que se drene esa área. Las hierbas también actúan como balanceadores de hormonas, mejoran la función del hígado y la digestión.

- Milk thistle (sustituirla con soya)
- Black cohosh (buena como anti-inflamatorio/estrógeno)
- Flax seed oil (semilla de lino). Contiene Gamma-linolenic acid (GLA) que ayuda a regular la producción de prostaglandinas que se liberan durante estrés y están asociadas a dolor e inflamación.
- Evening Primrose (no para embarazadas ni lactantes). También contiene GLA.
- Omega-3 y omega-6: Presentes en pescados como el salmón y el atún. También en semillas como el girasol (sin sal)

- Grasas insaturadas: aceites como el de oliva o canola.
- No se recomienda la margarina, ya que puede convertirse en grasa saturada.

### **Estilos de vida**

- Mantener un peso saludable
- Caminar (1 hora)
- Utilizar un pedómetro (7,000 pasos al día es lo ideal)
- Utilizar suplementos alimentarios
  - degradación estrógeno, energía
- Rebajar se logra comiendo
- Ingerir antioxidantes (frutas y hortalizas)
  - Bloquean los radicales libres que pueden causar cáncer y neoplasmas (tejidos anormales)
- Tomar Suplementos vitamínicos:
  - Complejo B, Folato, Biotina: degradación de estrógeno, tono muscular, sistema nervioso, energía
  - Complejo B: balance estrógeno/progesterona
  - C y E: anti-inflamatorios
  - Zinc, C, B carotenos, A, ácidos grasos esenciales: refuerzan nuestro sistema inmune
  - E, A, Zinc: Producción de hormonas
  - Ca, Mg: Huesos, dolor, retención de agua
  - Hierro, ácido fólico: anemia, crecimiento celular
  - Selenio: Elasticidad
- Disminuir lo siguiente en la dieta:
  - Irritantes, estimulantes (ej. café): Interfiere con hierro y calcio, afecta la ovulación. Permitido: El "Decaf".
  - Otros irritantes: chocolates, pimienta, refrescos, alcohol (interviene con el flujo menstrual)
  - Altos en aditivos (colorantes, azúcar)
  - Azúcares refinados
  - Grasas saturadas
  - Pollo (relacionado con hormonas)
  - Salchichas, hot dogs, embutidos (altos en nitratos y nitritos)
  - Alimentos alergénicos
- Evitar
  - Dietas rigurosas
  - Fumar
  - Estrés
- Terapias
  - Alma
  - Mente
  - Hierbas