

Az életmód is befolyásolja az endometriózis tüneteinek intenzitását

A Semmelweis Egyetem kutatóinak a Nutrients folyóiratban megjelent [elemzése](#) szerint az életmód és a táplálkozás alakítása segítséget nyújthat az endometriózissal élők számára. A tudományos összefoglaló a nemzetközi szakirodalom több mint száz tanulmányát elemezte, és arra jutott, hogy a tudatos táplálkozás, a rendszeres mozgás, a stressz kezelése, a megfelelő alvás, a szükséges mikrotápanyagok biztosítása, valamint a káros szokások kerülése együttesen és külön-külön is hozzájárulhatnak a fájdalom csökkentéséhez és az endometriózissal élők életminőségének javításához.

A Semmelweis Egyetem kutatócsoportja a nemzetközi szakirodalom elemzésével azt vizsgálta, hogy milyen szerepet játszhatnak az életmódbeli tényezők az endometriózis kiegészítő kezelésében.

Az endometriózis a fogamzóképes korú nők mintegy 10 százalékát érintő, krónikus, ösztrogénfüggő gyulladásos betegség, amelyben a méhnyálkahártyához hasonló szövetek a méhen kívül jelennek meg. A menstruációs ciklushoz igazodva ezek a góccok fájdalmat, gyulladást és vérzést okozhatnak, ami sokaknál erős menstruációs fájdalommal, krónikus kismedencei panaszokkal, fáradtsággal és meddőségi problémákkal jár. A diagnózis gyakran késik, miközben a tünetek hosszú távon jelentősen rontják az érintettek életminőségét.

A publikáció egyik legfontosabb megállapítása, hogy a rendszeres – általános ajánlások szerint a legalább heti háromszori, összesen minimum 150 perces -fizikai aktivitás több szempontból is kedvező hatású lehet. A mozgás hatással van a hormonális rendszerre és a fájdalom idegrendszeri feldolgozását is befolyásolja. Klinikai vizsgálatok szerint a jóga, a nyújtó-erősítő mozgásformák, az aerob („kardio”) vagy rezisztencia- (súlyokkal dolgozó) edzésformák, de a relaxációs technikák – például a progresszív izomrelaxáció – is mérhetően csökkentették az endometriózis miatt kialakult fájdalmat és javították az életminőséget.

„A testmozgás és egyéb életmódbeli faktorok önmagukban nem váltják ki a szükséges orvosi kezelést, hanem annak kiegészítéseként segíthetik a javulást” – mondta Boroncok Dóra, a Semmelweis Egyetem PhD-hallgatója, a tanulmány első szerzője.

Az elemzés kiemeli a mediterrán jellegű étrend fontosságát is, ami sok zöldséget, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, halat és olívaolajat tartalmaz, miközben visszafogja a vörös és feldolgozott húsok fogyasztását. A tanulmány szerint ez a táplálkozási minta együtt járhat a fájdalom csökkenésével és egyes emésztőrendszeri tünetek javulásával. Ezzel szemben a gyulladást fokozó étrend és a magas vörshús tartalmú ételek fogyasztása növelheti a betegség kockázatát.

A publikáció kitér több mikrotápanyag és étrend-kiegészítő – köztük a C- és E-vitamin, a D-vitamin, az omega-3 zsírsavak, a magnézium, a cink, valamint bizonyos antioxidáns vegyületek – lehetséges szerepére is, ugyanakkor hangsúlyozza, hogy ezek alkalmazását további klinikai vizsgálatoknak kell alátámasztaniuk. Az életmód része a megfelelő alvás, a stresszkezelés, az alkoholfogyasztás mérséklése, illetve az olyan vegyszerek szervezetbe jutásának csökkentése, mint a BPA, DEHP és DES, amelyek endokrin diszruptorokként megzavarhatják a hormonrendszer működését.

„Fontos üzenet, hogy a betegek tehetnek saját állapotuk javításáért: mindennapi döntéseik – legyen szó mozgásról, táplálkozásról vagy a stressz kezeléséről –

bizonyítottan befolyásolhatják a tüneteiket. Az életmódváltás nem csodaszer, de valódi lehetőséget ad arra, hogy a nők aktívan részt vegyenek a saját gyógyulási folyamatukban” – tette hozzá dr. Sobel Gábor, a Semmelweis Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikájának docense, a tanulmány utolsó szerzője.

A tanulmány egy új, egyelőre még vizsgálati fázisban lévő táplálkozási irányt, az úgynevezett böjtöt utánozó étrendet (Fasting-Mimicking Diet, FMD) is bemutat. Ez egy rövid, jellemzően öt napig tartó, csökkentett kalóriabevitelen és kizárólag növényi alapanyagokon alapuló étrendi protokoll, amely a böjthöz hasonló élettani folyamatokat indít el anélkül, hogy teljes koplalással járna.

Klinikai vizsgálatokban, más krónikus gyulladásos és anyagcsere-betegségekben – például 2-es típusú cukorbetegségben és a szív- és érrendszeri kockázattal járó állapotokban – az FMD csökkentette a szervezet gyulladásos terhelését, kedvezően befolyásolta a hormonális és anyagcsere-folyamatokat, valamint olyan sejtszintű regenerációs mechanizmusokat indított el.

Az FMD biológiai hatásai alapján tehát ígéretes lehet, de nőgyógyászati betegségek kapcsán még nem vizsgálták. A Semmelweis Egyetem kutatócsoportja ezért elkészítette a klinikai vizsgálat protokollját – ez lesz a világon az első kutatás, amely az FMD diétát nőgyógyászati betegségekben, így az endometriózisban is vizsgálni fogja.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=29981>