

Διατροφή και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τι είναι οι πολυκυστικές ωοθήκες;

Πρόκειται για ένα πολύ συνηθισμένο σύνδρομο με διάφορες κλινικές εκδηλώσεις

όπως διαταραχές εμμήνου ρύσεως, ακμή, υπερτρίχωση, αύξηση ανδρικών ορμονών, υπογονιμότητα και παχυσαρκία. Περίπου το 5 με 10% των γυναικών σε αναπαραγωγική ηλικία έχουν πολυκυστικές ωοθήκες. Το σύνδρομο χαρακτηρίζεται από την παρουσία πολλών μικρών κύστεων και αύξηση του μεγέθους των ωοθηκών. Οι λόγοι για την εμφάνιση του συνδρόμου μπορεί να είναι διαφορετικοί για κάθε γυναίκα. Αν και τα ακριβές αίτια του συνδρόμου δεν είναι γνωστά, οι ειδικοί πιστεύουν πως τα παρακάτω συχνά οφείλονται για την δημιουργία του συνδρόμου:

- Κληρονομικότητα
- Ορμονικές διαταραχές
- Αντίσταση στην ινσουλίνη
- Τρόπος ζωής π.χ. έλλειψη σωματικής δραστηριότητας

Το σύνδρομο μπορεί να διαγνωστεί με βάση ένα υπερηχογράφημα των ωοθηκών και τα κλινικά συμπτώματα, αλλά και με ειδικές αναλύσεις.

Αντίσταση στην ινσουλίνη και πολυκυστικές ωοθήκες

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Fertility and Sterility, το σύνδρομο φαίνεται να συνδέεται με την ινσουλινοαντίσταση, ένα συχνό φαινόμενο στις γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες . Μετά από ένα γεύμα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα αυξάνονται έτσι ώστε να προμηθεύσουν τον οργανισμό μας με ενέργεια. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη η οποία παράγεται στο πάγκρεας και βοηθά να χρησιμοποιηθεί η γλυκόζη από τους μυς και το λιπώδη ιστό έτσι ώστε το σώμα μας να μπορέσει να πάρει ενέργεια από το φαγητό.

Επίσης η ινσουλίνη συμμετέχει στην αποθήκευση λίπους στα λιποκύτταρα. Όταν ο οργανισμός μας δεν μπορεί να ανταποκριθεί στην ινσουλίνη, τότε η έκκριση της ορμόνης αυξάνεται. Γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες φαίνεται να παράγουν περισσότερη ινσουλίνη, που μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους αφού προωθεί την αποθήκευση λίπους στον οργανισμό μας. Η ινσουλίνη συμμετέχει και στην παραγωγή της τεστοστερόνης. Περισσότερη ινσουλίνη στον οργανισμό μας , σημαίνει και περισσότερη τεστοστερόνη.

Έστω και λίγη τεστοστερόνη περισσότερη από τα συνηθισμένα επίπεδα σε μία γυναίκα μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα του συνδρόμου όπως ακμή, υπογονιμότητα και υπερτρίχωση.

Επίσης όταν ο οργανισμός μας δεν μπορεί πλέον να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη

όπως συχνά παρατηρείται στις γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες, τότε τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα είναι συνεχώς αυξημένα, μεγαλώνοντας τον κίνδυνο για διαβήτη. Εκτιμάται πως περίπου 50 με 70% των γυναικών με πολυκυστικές ωοθήκες παρουσιάζουν αντίσταση στην ινσουλίνη.

Πολυκυστικές ωοθήκες και παχυσαρκία

Περίπου 50% των γυναικών με πολυκυστικές ωοθήκες είναι παχύσαρκες και συχνά αυτή η παχυσαρκία συνδέεται με αντίσταση στην ινσουλίνη, υπερινσουλιναιμία, υπερλιπιδαιμία, υπερχοληστεριναιμία και διαταραχές έμμηνου κύκλου. Επίσης, οι παχύσαρκες γυναίκες με το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών φαίνεται να έχουν αυξημένη τοποθέτηση λίπους στην κοιλιακή χώρα, κάτι που έχει αποδειχτεί να μεγαλώνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών.

Έτσι, η διατήρηση του ιδανικού βάρους στις υπέρβαρες ή παχύσαρκες γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες είναι ένας από τους τρόπους με τον οποίο μπορούν να μειώσουν ή και να εξαφανίσουν τα συμπτώματα του συνδρόμου. Έρευνες έχουν δείξει πως ακόμα και 5% μείωση του σωματικού βάρους στις παχύσαρκες ή υπέρβαρες γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση των συμπτωμάτων του συνδρόμου. Οι διαιτολόγοι συστήνουν μια ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι το είδος των υδατανθράκων που καταναλώνουμε μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα της ινσουλίνης στον οργανισμό μας. Πολλοί πιστεύουν ότι υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μπορεί να βοηθούν στην αντιμετώπιση του συνδρόμου.

Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι μια μέτρηση της επίδρασης που έχουν τα τρόφιμα στο επίπεδο των σακχάρων στο αίμα. Ταξινομεί τα τρόφιμα ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο έχουν επιπτώσεις στο επίπεδο των σακχάρων στο αίμα. Μερικοί υδατάνθρακες αυξάνουν πολύ γρήγορα το επίπεδο των σακχάρων στο αίμα. Αυτοί οι υδατάνθρακες έχουν ψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Μερικοί απορροφώνται αργά στο έντερο, και έτσι το επίπεδο των σακχάρων στο αίμα δεν αυξάνεται γρήγορα. Αυτοί οι υδατάνθρακες έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Για παράδειγμα τα γλυκά, οι τηγανιτές πατάτες και το άσπρο ρύζι έχουν ψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Μερικές τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη είναι το ρύζι τύπου μπασμάτι, οι φακές, οι γλυκοπατάτες και τα φασόλια.

Τι περιλαμβάνει όμως μία υγιεινή διατροφή ;

Το φαγητό μας χωρίζεται σε 5 ομάδες- Δημητριακά, ψωμί και άλλες αμυλούχες τροφές, φρούτα και λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρι και υποκατάστατα , λίπη, έλαια και γλυκά. Όλες οι ομάδες τροφίμων είναι απαραίτητες για την σωστή λειτουργία του οργανισμού μας. Μερικές όμως όπως τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Σε γενικές γραμμές οι ακόλουθες συμβουλές θα σας βοηθήσουν στις επιλογές σας:

Τρώτε συχνά, μικρά γεύματα - 3 γεύματα και 2 ενδιάμεσα

Τρώτε λιγότερα λιπαρά φαγητά - προτιμήστε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά

Επιλέγετε τροφές και ποτά με χαμηλότερα επίπεδα ζάχαρης

Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά (τουλάχιστον 5 μερίδες ημερησίως)

Πίνετε πολλά υγρά εκτός αν έχετε συμβουλευτεί αλλιώς από τον γιατρό σας

Αποφεύγετε το αλκοόλ

Προτιμήστε πάντοτε το ελαιόλαδο αλλά με μέτρο (1 κουταλιά = 100 θερμίδες !!!)

Διαλέξτε κρέας χωρίς λίπος και αφαιρέστε την πέτσα /δέρμα από το κοτόπουλο πριν μαγειρέψετε

Αντικαταστήστε την κρέμα στις συνταγές με γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά ή σάλτσα φρέσκιας τομάτας

Και μην ξεχνάτε να γυμνάζεστε. Η γυμναστική μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της ινσουλινοαντίστασης και έτσι είναι σημαντική για την αντιμετώπιση του συνδρόμου. Δεν χρειάζεται να γραφτείτε σε κάποιο γυμναστήριο για να αυξήσετε τα επίπεδα άσκησης σας. Το περπάτημα και η ποδηλασία είναι εξίσου καλά. Προσπαθήστε να γυμνάζεστε για 30 λεπτά τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα. Να θυμάστε πως έστω και λίγη αύξηση της καθημερινής σας άσκησης θα είναι μία εξαιρετική αρχή.

Πηγές: bebemou.com, www.natalykyriakidou.com, www.dietitianmum.com