



# Dieta antinfiammatoria: nuove evidenze nella gestione della PCOS

Febbraio 2025.1

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è caratterizzata da squilibri ormonali, infiammazione cronica, stress ossidativo e disfunzioni metaboliche come aumento dell'adiposità e resistenza all'insulina. Interventi sullo stile di vita, come dieta ed esercizio fisico, sono raccomandati sia come trattamento preventivo contro le complicazioni sia come strategia terapeutica al fine di migliorare i profili metabolici e ormonali. Lo studio [Effects of AIDiet intervention to improve diet quality, immuno-metabolic health in normal and overweight PCOS girls: a pilot study](#) recentemente pubblicato su *Scientific Reports*, ha valutato gli effetti di un intervento dietetico antinfiammatorio (AIDiet) sulla qualità della dieta e sui parametri immuno-metabolici in ragazze con PCOS normopeso (N) e in sovrappeso/obese (Ov/Ob).

## Caratteristiche principali della AIDiet

Gli autori argomentano che in questo contesto gli interventi dietetici dovrebbero avere come principale obiettivo l'effettivo miglioramento delle manifestazioni tipiche della PCOS, prima fra tutte l'infiammazione, e non essere legati solo alla restrizione energetica (la perdita di peso, infatti, non è necessaria nella donna magra). Per questo motivo Mizgier e colleghi propongono una dieta, basata sulla dieta mediterranea, **senza restrizione calorica**, ma caratterizzata da un forte consumo di **alimenti con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti**.

Le raccomandazioni sulla composizione della dieta e sui principi AIDiet sono state: un contenuto più elevato di proteine vegetali da noci cereali semi e legumi; consumo di  $\geq 2$  porzioni/die di frutta e verdure colorate; l'assunzione di tè verde, bevanda ricca di polifenoli antinfiammatori, con comprovati benefici nella PCOS; l'uso di spezie (zenzero, cannella, curcuma) ed erbe (aglio, cipolla, rosmarino, pepe nero) con alto potenziale antiossidante e antinfiammatorio.

La AIDiet è stata adottata per 12 settimane sia dal gruppo N che dal gruppo Ov/Ob e personalizzata per ogni partecipante.

## Risultati dello studio

- 1. Miglioramento della qualità della dieta:** L'AIDiet ha determinato un significativo miglioramento della qualità complessiva della dieta nelle partecipanti, con riduzione di alimenti meno salutari in entrambi i gruppi.
- 2. Miglioramento parametri infiammatori-ormonali:** Tutte le partecipanti (sia N che Ov/Ob) mostrano significative riduzioni dei marcatori di infiammazione, quali le citochine proinfiammatorie IL-1, IL-6 e TNF- $\alpha$ . Inoltre, entrambi i gruppi hanno manifestato un importante calo di androstenedione, indicativo di un miglioramento anche della situazione ormonale.
- 3. Miglioramento parametri metabolici:** I risultati più significativi sono stati raggiunti nel gruppo Ov/Ob con un evidente calo nell'insulinemia a digiuno e nell'indice HOMA-IR, assieme ad una diminuzione del peso e del BMI, particolarmente rilevanti considerando l'assenza di restrizioni caloriche.

Nonostante le ridotte dimensioni del campione analizzato, questi risultati suggeriscono che l'adozione di una dieta antinfiammatoria può rappresentare un approccio utile nella gestione della PCOS.

