

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DONNE IN LOVE: DIETA LATTO-OVO-VEGETARIANA RICCA DI OMEGA-3 MIGLIORA I SINTOMI VASOMOTORI NELLE DONNE IN POSTMENOPAUSA. UNA PROVA CONTROLLATA RANDOMIZZATA ESPLORATIVA

Nel periodo postmenopausale, la maggior parte delle donne soffre di sintomi vasomotori (VMS). È noto che sintomi vasomotori possono peggiorare la qualità della vita. La dieta sembra svolgere un ruolo rilevante nello sviluppo dei sintomi vasomotori, ma l'effetto della dieta sui VMS è principalmente limitato agli studi osservazionali e alle analisi degli integratori alimentari. Lo scopo di questo studio è stato quello di determinare l'efficacia di una dieta latto-ovo-vegetariana (LOVe) ricca di acidi grassi omega-3 rispetto a una dieta latto-ovo-vegetariana ricca di EVO (olio extra vergine di oliva) nel ridurre la frequenza dei sintomi vasomotori nelle donne in postmenopausa.

È stata condotta una sperimentazione randomizzata a due bracci (dieta latto-ovo-vegetariana con EVO vs dieta latto-ovo-vegetariana ricca di omega-3) controllata randomizzata con un periodo di follow-up di 16 settimane. È stato considerato come risultato primario la variazione dell'indice di Kupperman (follow-up vs. valutazione basale, riportata come Δ) e nelle sue sottoscale. Gli esiti secondari includevano cambiamenti nelle comuni misure antropometriche e biomorali. Delle 54 donne assegnate casualmente a un gruppo di studio, 40 (età media $55,1 \pm 5,4$ anni) hanno completato lo studio e hanno rispettato la dieta assegnata. Le donne randomizzate al gruppo omega-3 ($n = 18$) hanno mostrato miglioramenti significativi, rispetto al gruppo EVO ($n = 22$), nell'indice di Kupperman ($\Delta = -11,4 \pm 9,8$ contro $-5,9 \pm 8,2$; $p = 0,045$), vampate di calore ($\Delta = -3,3 \pm 3,4$ vs. $-1,3 \pm 2,6$; $p = 0,04$) e un miglioramento marginalmente significativo del nervosismo ($\Delta = -1,7 \pm 1,7$ vs. $-0,8 \pm 1,5$; $p = 0,07$). Non sono state osservate differenze significative per gli esiti secondari. Non sono stati segnalati effetti collaterali rilevanti. Dopo 16 settimane, una dieta latto-ovo-vegetariana ricca di omega-3 ha ridotto la frequenza VMS nelle donne in postmenopausa più della dieta latto-ovo-vegetariana ricca di EVO.

Fonte: Rotolo O, Zinzi I, Veronese N, Cisternino AM, Reddavid R, Inguaggiato R, Leandro G, Notarnicola M, Tutino V, De Nunzio V, De Leonardis G, Guerra V, Donghia R, Fucilli F, Licinio R, Mastrosimini A, Mammone Rinaldi C, Daddabbo T, Giampaolo N, Iacovazzi PA, Giannico S, Caruso MG. "Women in LOVe: Lacto-Ovo-Vegetarian Diet Rich in Omega-3 Improves Vasomotor Symptoms in Postmenopausal Women. An Exploratory Randomized Controlled Trial" Endocr Metab Immune Disord Drug Targets. 2019 May 27. doi: 10.2174/1871530319666190528101532. [Epub ahead of print]