

Azione sinergica del glucomannano e dell'inositolo nel trattamento della PCOS

lascuoladiancel.it/2015/05/04/azione-sinergica-del-glucomannano-e-dellinositolo-nel-trattamento-della-pcos/

La Scuola Di
Ancel

4/5/2015

Pubblichiamo oggi l'articolo della dottoressa Valentina Viti, Biologa Nutrizionista, su alimentazione e sindrome dell'ovaio policistico

La sindrome dell'ovaio policistico (*polycystic ovary syndrome*, PCOS), è una delle più frequenti patologie endocrine delle donne in età fertile, causata da uno squilibrio endocrino-metabolico, alla cui base di frequente c'è uno stato di insulino-resistenza.

Attualmente la diagnosi di PCOS viene effettuata in presenza di almeno due dei tre criteri stabiliti: *oligo-anovulazione*, segni clinici o biochimici di *iperandrogenismo* e ovaie con aspetto ecografico policistico (12 o più follicoli di 2-9 mm di diametro e volume ovarico superiore ai 10 cm³). L'infertilità è presente nel 74% dei casi, l'obesità nel 50-65% (obesità di tipo centrale) e nel 70-80% delle pazienti è presente uno stato di insulino-resistenza, confermata negli ultimi anni essere la "chiave" eziopatogenetica della sindrome, nonostante la sua eziologia non sia stata chiarita del tutto. La PCOS rientra pertanto in una patologia multifattoriale, con influenze genetiche, endocrine e metaboliche; allo stato attuale, non esiste una terapia adatta a trattare in maniera radicale questa sindrome.



Illustrazione di Gianluigi Marabotti

Tra i mediatori dell'azione dell'insulina sono da tempo note le molecole di **inositolo**, di cui abbiamo dati in letteratura della sua forma più importante in natura, il *myo-inositolo*, e del suo isomero *D-chiro-inositolo*. Gli inositoli sono dei *polialcoli* importanti nei processi di disintossicazione del corpo umano, andando a catalizzare sia il metabolismo ossidativo che non del glucosio a livello cellulare. La concentrazione ematica di chiroinositolo è spesso ridotta nelle donne affette da PCOS e la sua integrazione ne migliora la sensibilità insulinica. Il *myo-inositolo* in particolare è stato somministrato anche a donne gravide con miglioramento della resistenza insulinica e protezione del feto da danni da iperglicemie. Gli inositoli inoltre non hanno gli effetti collaterali di altri ipoglicemizzanti come la *metformina*.

Il **glucomannano** è un polisaccaride usato già da tempo per promuovere il senso di sazietà, a causa della sua capacità di assorbire acqua e di aumentare il suo volume fino a sessanta volte se ingerito come estratto. Contrasta l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, limitando le iperglicemie e in conseguenza le iperinsulinemie.

Nello studio in questione, si è voluto valutare l'efficacia dell'associazione di queste due sostanze naturali, inositolo e glucomannano, sui livelli di glicemia e di insulina in pazienti affette da PCOS.

A tre gruppi di dieci donne ciascuno, che rispondevano ai criteri clinico-laboratoristici di PCOS, sono stati somministrati inositolo e glucomannano da soli, e inositolo e glucomannano insieme, per un periodo di tre mesi. Sono stati valutati i valori basali di glicemia e insulina prima e dopo trattamento e dopo curva da carico di glucosio.

In tutti e tre i gruppi si è verificata una riduzione significativa dei valori glicemici e insulinemici rispetto al pre-trattamento, ma questa riduzione è risultata maggiore nel gruppo trattato con l'associazione inositolo-

glucomannano, mostrando pertanto un'azione sinergica delle due molecole. Questi risultati dimostrano che l'associazione inositolo-glucomannano può rappresentare un'ottima strategia terapeutica nel trattamento delle donne affette da PCOS insulino-resistenti, risultando più efficace del trattamento con solo inositolo.

Dottorssa Valentina Viti

Fonti:

- De Leo V, *et al.* — *Combination inositol and glucomannan in PCOS patients* — Minerva Ginecol. 2014 Dec;66(6):527-33
- Rotterdam ESHRE/ASRM-Sponsored PCOS consensus workshop Group — *Revised 2003 consensus on diagnostic criteria and long-term health risks related to polycystic ovary syndrome (PCOS)* — Hum Reprod. 2004 Jan;19(1):41-7
- Nestler JE, *et al.* — *Ovulatory and metabolic effects of D-chiro-inositol in the polycystic ovary syndrome* — N Engl J Med. 1999 Apr 29;340(17):1314-20