



Carta al Director

LA ALIMENTACIÓN Y LA ENDOMETRIOSIS, UN ÁREA DE INVESTIGACIÓN EN DESARROLLO

Sr. Editor:

Hemos leído la revisión de Aguilar-Aguilar publicada en el año 2020 donde plantea recomendaciones alimentarias en relación con la endometriosis. En ella se sugiere evitar el consumo de alcohol, carnes rojas, alimentos ricos en grasas y ácidos grasos trans en general, ya que todos ellos han sido asociados con un incremento en la sintomatología y desarrollo de la enfermedad. Así mismo se recomienda el consumo de frutas, verduras, lácteos, alimentos ricos en calcio, vitamina D y omega 3 ya que disminuyen las complicaciones asociadas a la patología (1). La endometriosis es considerada una enfermedad multifactorial, la cual afecta entre un 60 a 80 % de las mujeres que tienen dolor pélvico o infertilidad (2), lo que la convierte un tema de salud pública relevante.

La relación entre la alimentación y la endometriosis ha sido ampliamente estudiada, pero aún existen algunas evidencias opuestas, por ejemplo, en un estudio de caso control realizado en 207 mujeres iraníes publicado en 2020 (3) se evidenció un menor riesgo de endometriosis entre aquellas que consumían 4 a 6 porciones de carne por semana en relación con las que no consumían, o lo hacían solo hasta 3 veces por semana, lo cual es contrario a lo indicado por otras publicaciones que señalan el efecto negativo del alto consumo de carnes rojas (1,4). Una explicación para este resultado sería el proceso de sacrificio animal utilizado en Irán (corte ritual), en el cual los animales sufren mucho menos dolor y por tanto presentan menos estrés hormonal. Además, como el corazón de los animales funciona más tiempo durante el faenamiento se elimina más sangre y disminuye el nivel de hierro hemolítico que se ha asociado con el mayor riesgo de endometriosis (3,4).

En el caso del consumo de leche, existen publicaciones que indican que un mayor consumo disminuye el riesgo de endometriosis (5). No obstante, en un estudio de corte prospectivo realizado en 70.556 mujeres y publicado en 2013 no se encontró asociación entre ambos (6). En una publicación más reciente (año 2021) se señala que el consumo de leche baja en grasa disminuye el riesgo de endometriosis (7).

Estudios evidencian una asociación inversa entre endometriosis y la ingesta de calcio y vitamina D (1,5,6) y, dado que la producción de leche y lácteos enriquecidos con estas sustancias es cada vez más común (8,9,10), sería interesante conocer las características específicas de las leches que han demostrado su asociación inversa con la endometriosis en cuanto al tipo de suplementación que poseen y niveles de grasa, para así poder entender la verdadera relación entre ambas.

El cómo la alimentación puede influir en la incidencia y sintomatología de la endometriosis no está aún muy claro y muchas veces las evidencias parecen ser contradictorias (7), y es aquí donde tal vez un análisis más detallado de los procesos productivos pueda ayudar a aclarar el panorama. No solo es necesario analizar el tipo de alimento que se está consumiendo, sino que también cómo estos son procesados, suplementados e incluso también conservados.

Ángel Roco-Videla¹, Omar Silva-González²,
Nelson Maureira-Carsalade³

¹Facultad de Salud y Ciencias Sociales. Universidad de las Américas.

Santiago, Chile. ²Facultad de Ciencias de la Salud.
Programa de Magister en Ciencias Químico-Biológicas.

Universidad Bernardo O'Higgins. Santiago, Chile.

³Facultad de Ingeniería. Departamento de Ingeniería Civil.
Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar-Aguilar E. Desórdenes menstruales: lo que sabemos de la terapia dietética-nutricional. *Nutr Hosp* 2020;37(N.º Extra 2):52-6. DOI: 10.20960/nh.03358
2. Polak G, Banaszewska B, Filip M, Radwan M, Wdowiak A. Environmental Factors and Endometriosis. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18(21):11025. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182111025>
3. Ashrafi M, Jahangiri N, Sadatmahalleh SJ, Aliani F, Akhoond M. Diet and the risk of endometriosis in Iranian women: a case-control study. *Int J Fertil* 2020;14(3):193. DOI: 10.22074/ijfs.2020.44378
4. Yamamoto A, Harris HR, Vitonis AF, Chavarro JE, Missmer SA. A prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk.

Conflictos de interés: los autores no declaran ningún conflicto de interés.

- Am J Obstet Gynecol 2018;219(2):178.e171-178.e110. DOI: 10.1016/j.ajog.2018.05.034
5. Qi X, Zhang W, Ge M, Sun Q, Peng L, Cheng W, et al. Relationship Between Dairy Products Intake and Risk of Endometriosis: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. *Front Nutr* 2021;8:701860. DOI: 10.3389/fnut.2021.701860
 6. Harris HR, Chavarro JE, Malspeis S, Willett WC, Missmer SA. Dairy-food, calcium, magnesium, and vitamin D intake and endometriosis: a prospective cohort study. *Am J Epidemiol* 2013;177(5):420-30. DOI: 10.1093/aje/kws247
 7. Helbig M, Vesper AS, Beyer I, Fehm T. Does Nutrition Affect Endometriosis? *Geburtshilfe Frauenheilkd* 2021;81(2):191-9. DOI: 10.1055/a-1207-0557
 8. Huertas JR, Rodríguez Lara A, González Acevedo O, Mesa-García MD. Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas. *Nutr Hosp* 2019;36(4):962-73. DOI: 10.20960/nh.02570
 9. Casado E, Quesada JM, Naves M, Peris P, Jódar E, Giner M, et al. Recomendaciones de la SEIOMM en la prevención y tratamiento del déficit de vitamina D. *Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral* 2021;13(2):84-97. DOI: 10.4321/S1889-836X2021000200007
 10. Martínez-Suárez V, Moreno-Villares J, Dalmau-Serra J. Recomendaciones de ingesta de calcio y vitamina D: posicionamiento del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. *An Pediatr* 2012;77(1):57. e1-57. e8. DOI: 10.1016/j.anpedi.2011.11.024