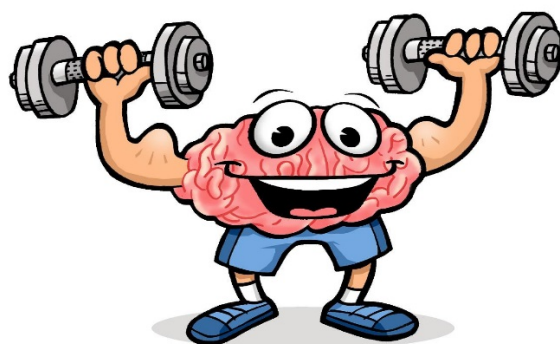


CENTRUL DE ENDOMETRIOZA WELLBORN

BUCURESTI, BANEASA

Endometrioza Recomandari Nutritie si Activitate Fizica



**Acest ghid a fost creat in scop informativ si nu inlocuieste sfatul
unui medic specialist!**

Nutritie introducere

Endometrioza este o boală inflamatorie și, ca atare, poate reacționa la anumite tipuri de alimente care cauzează inflamații. Deși nu există suficiente informații privind impactul dietei asupra progresiei și dezvoltării endometriozei, eliminarea anumitor alimente ar putea contribui la o bună gestionare a simptomelor, cum ar fi greața, durerea abdominală, balonarea și crampele menstruale.

Este important să reținem că fiecare persoană este diferită, și că ceea ce funcționează pentru o persoană, nu poate să funcționeze pentru o altă. Pentru o viață sănătoasă în general, cât și pentru o stare de bine, se recomandă o alimentație sănătoasă și echilibrată. Fiecare categorie de alimente, joacă un rol important în sănătatea generală, iar atunci când se elimină anumite tipuri de alimente din consumul zilnic, acest lucru trebuie făcut cu atenție.

Când vine vorba de endometrioză, fiecare persoană ar trebui să-și găsească propria dietă, cea pe care corpul lor o acceptă. În afara de a mânca sănătos, a fi activ, a reduce stresul, a dormi bine și a bea multă apă, este, de asemenea, important. Până în prezent, cauza endometriozei nu este cunoscută, ceea ce înseamnă că nu există nici o modalitate cunoscută despre prevenirea sau recidivă. Endometrioza este alimentată de estrogen în majoritatea cazurilor, iar estrogenul poate fi redus prin dietă.

Înainte de a începe eliminarea anumitor alimente din dieta dvs., faceți o listă cu simptomele avute. Acest lucru, vă va ajuta să vă dați seama dacă, dieta funcționează sau nu. Pentru a evita consumul de alimente care nu este recomandat, planificați mesele. Când eliminăm un produs alimentar din alimentație, eliminăm, de asemenea, și beneficiile acestui produs pentru sănătatea noastră, prin urmare, ar trebui să încercăm dacă este posibil, înlocuirea alimentului cu altceva care să aducă aceleași beneficii sănătății noastre.

Nutrienții esențiali de care organismul are nevoie sunt: micronutrienții (minerale și vitamine) macronutrienții (grăsimi, proteine și carbohidrați). Macronutrienții sunt esențiali pentru funcționarea corectă a corpului și, datorită faptului că organismul nu produce singur macronutrienții, trebuie obținuți prin alimentație, iar organismul necesită cantități mari de astfel de substanțe.

Corpul are nevoie de apă sau de alte lichide pentru a evita deshidratarea. Apa este esențială pentru supraviețuire și reprezintă până la 60% din corpul uman adult. Pentru a putea funcționa corect, este esențial să evitați deshidratarea. Deshidratarea vă poate face să vă simțiți oboseți, confuși, distrași, poate provoca constipație, probleme cu pielea și poate afecta somnul.

Pentru o alimentație echilibrată care să asigure nevoile organismului, se recomandă ca meniurile zilnice să cuprindă toți factorii nutritivi. Alimentele necesare traiului zilnic sunt împărțite în 8 categorii: laptele & derivatele sale, carnea, produsele din carne și pește, ouale, legume & fructe, cereale, legume uscate, produse cerealiere, zaharul și produsele zaharoase, grăsimile, apa și băuturi alcoolice.

Macronutrienti

Tip	Beneficii	Sursa
<p>Proteine- Există 20 de aminoacizi în total, care se găsesc în plante și animale, dar numai 8-9 dintre acestia trebuie să fie furnizați în dietă.</p> <p>O dietă echilibrată trebuie să includă atât proteine din animale cât și din plante.</p>	<p>Este esențială pentru menținerea unei sănătăți bune, datorită multiplelor proprietăți (construcție & reparare a țesuturilor, celulelor & organelor & transportator al vitaminelor și mineralelor). Organismul are nevoie de o cantitate mare de proteine, fiind și o sursă de energie. Parul și unghiile sunt formate din keratina, un material dur de proteină. Organismul nu stochează proteine, prin urmare, nu are de unde să sustragă atunci când are nevoie de o nouă aprovizionare.</p>	<p>Proteinele de origine animală pot fi găsite în carne, pește, ouă, lactate, conținând întreaga gamă de aminoacizi esențiali necesari organismului. Proteina vegetală poate fi găsită în leguminoase cum ar fi: fasole, năut, mazăre, linte.</p>
<p>Carbhidrați simpli și complexi. Ca și în cazul altor substanțe nutritive, carbhidrații trebuie consumați cu moderatie.</p>	<p>Carbhidrații sunt zahărul, fibrele și amidonul din legume, fructe, cereale și produse lactate. Carbhidrați se transformă în glucoză fiind principalul combustibil pentru creier și organism. Sunt o sursă rapidă de energie și pot influența creierul (starea de spirit, memoria)</p>	<p>Carbhidrații simpli conțin unul sau două zaharuri, fructoză sau galactoză și pot fi găsiți în fructe și produse lactate. Carbhidrații complexi au 3 sau mai multe zaharuri și pot fi găsiți în mazăre, cartofi, lamaie, cereale, fasole, arahide, biscuiți de cereale integrale.</p>
<p>Grasimi: saturate, nesaturate și trans. Nu toate tipurile de grăsimi sunt nesaturate. Grăsimile saturate atunci când sunt consumate în exces, pot ridica nivelul colesterolului LDL, crescând riscul de accident vascular cerebral precum și pe cel de boli de inimă.</p> <p>Omega 3 nu poate fi creat de organism, așadar, este esențial să fie inclus în alimentație.</p>	<p>Grăsimile sunt o sursă de acizi grași pe care organismul nu o poate produce și ajută la absorbția vitaminelor A, D și E. Aceste 3 vitamine sunt esențiale pentru organism, sunt solubile în grăsimi, adică, pot fi absorbite doar cu ajutorul grăsimilor. Grăsimile sunt folosite de celulele organismului pentru a crea energie, iar restul este transformat în grăsimi corporale.</p>	<p>Grăsimile saturate sunt găsite atât în alimente de origine animală cât și în produse lactate sau dulciuri. Grăsimile trans sunt găsite în alimente prelucrate.</p> <p>Grăsimile nesaturate sau "grăsimile bune" se găsesc în general în uleiurile din plante și pește. Grăsimile bune se găsesc în nuci, ulei de măsline, avocado și somon. Omega 3 se găsește în pește gras, macrou, păstrăv, sardine, somon, semințe de chia, in, și nuci.</p>

Micronutrienții sunt necesari pentru sănătate, într-o cantitate mica si in aceasta categorie intra **vitaminele și mineralele**. Vitaminele și mineralele sunt necesare pentru ca organismul să funcționeze corect. Pentru a obtine aportul necesar de vitamine si minerale, de care corpul are nevoie, este recomandat să consumați o gama larga de alimente.

Vitaminele sunt atat compuși organici care conțin carbon cat si substante nutritive esențiale care provin din alimente. Vitaminele sunt importante pentru un metabolism sanatos, sunt de mai multe tipuri, au roluri diferite și sunt necesare în cantități diferite. Cea mai bună sursă de vitamine o reprezinta alimentele.

Vitamine

Tip	Beneficii	Sursa
Vitamina A	Funcționează ca un antioxidant și este benefica atat pentru o vedere sănătoasa cat si pentru piele, oase și alte țesuturi din organism.	Broccoli, morcovi, cartofi dulci, spanac, dovleac, ulei de ficat de peste, varza kale, ouă, pepene galben.
Vitamina C	Este un antioxidant puternic, ajută la absorbtia fierului, la menținerea sanatoasa a țesuturilor, la formarea colagenului și vindecarea rănilor.	Citrice, ardei si varza de Bruxelles.
Vitamina D	Ajută corpul să absoarbă calciul, mentine nivelurile de fosfor și ajuta la creșterea oaselor.	Soare și pește gras, ouă, ciuperci și ficat de vită.
Vitamina E	Acționează ca un antioxidant care împiedică deteriorarea celulelor, ajută organismul să utilizeze vit K și să formeze celulele roșii din sânge.	Kiwi, migdale, avocado, ouă, lapte, nuci, broccoli, varza, legume cu frunza verde.
Vitamina K	Ajută la coagularea sângelui.	Broccoli, varza, legume cu frunza verde, dovleci, conopida, peste, carne, oua.
Vitaminele B's B3, B5, B6, B7, B9, B12	Vitaminele B sunt vitale ptr o sănătate buna și au multe funcții importante. Transforma nutrienții în energie, acționează ca un antioxidant, ajută la producerea de hormoni, ajută organismul să producă celule roșii noi.	Orez brun, cartofi, sparanghel, varza, conopida, portocale, ficat, peste, fasole verde, oua, legume cu frunza verde, avocado, curmale, carne, rosii, nuci, ciuperci.

Minerale sunt un micronutrient esențial pentru organism. Organismul are nevoie de anumite minerale pentru a transforma alimentele în energie precum și pentru creșterea osoasă. O dietă sănătoasă echilibrată, trebuie să aibă toate mineralele necesare organismului pentru a funcționa corect. Mineralele se găsesc în carne, produse lactate, nuci, fructe și legume, pește și cereale. Unele dintre cele mai importante minerale din corpul uman sunt:

Calciu

- **De ce:** Calciu și vitamina D sunt cele mai importante substanțe nutritive pentru sănătatea oaselor. 99% din calciu în organism se găsește în oase și dinți. Calciul este, de asemenea, important pentru funcțiile nervoase, circulație, contracția musculară, activarea ovocitelor, prevenirea cheagurilor de sange și menținerea ritmului cardiac normal. Corpul pierde zilnic calciu și nu poate produce calciu pe cont propriu, prin urmare, este important să obținem calciu prin dietă. Atunci când organismul nu obține doza de calciu de care are nevoie, îl ia din oase.
- **Sursa:** Alimentele sunt cea mai bună sursă de calciu, cum ar fi produsele lactate. Alte surse sunt semințele, fasolea și linte, pește, broccoli, migdale, smochine uscate care sunt bogate în antioxidanți și fibre.

Sodiu

- **De ce:** Sodiu trebuie **consumat în cantități moderate**. Este un nutrient care menține funcționarea corectă a nervilor și a mușchilor ca și un echilibru adecvat de fluide. Alimentele, cum ar fi carnea conservată și afumată, trebuie evitate deoarece sunt bogate în sodiu.
- **Sursa:** Se găsește în legume, carne și nuci.

Potasiu

- **De ce:** Potasiul este un alt mineral necesar organismului pentru a funcționa corect care trebuie consumat în cantitate potrivită. Potasiul este important pentru ca nervii, mușchii și inima să funcționeze corect.
- **Sursa:** Fructe și legume: portocale, banane, caise, grapefruit, spanac, broccoli, cartofi, ciuperci, fasole albă, păstrăv, roșii, castraveți, avocado, somon, iaurt, apă de nucă de cocos.

Magneziu

- **De ce:** Magneziul este un mineral important pentru o structură osoasă normală a organismului. Ajută la absorbția calciului și activează Vit D în rinichi, împreună cu calciul menține sănătatea osoasă, previne osteoporoza, ameliorează anxietatea, durerile de cap și simptomele PMS.
- **Sursa:** pește (somon, ton, macrou, fructe de mare), nuci, semințe, smochine, avocado, banane, zmeură, spanac, căpșuni, broccoli, varză, fasole verde, mazăre, sparanghel, orez, ovăz.

Fosfor

- **De ce:** Fosforul face parte din fiecare celulă din organism, este al doilea mineral abundent din organism după calciu. Fosforul ajută la menținerea sănătoasă a oaselor, la menținerea unei bătăi regulate a inimii, la reparația țesuturilor și a celulelor și la filtrarea deșeurilor în rinichi.
- **Sursa:** Alimente bogate în proteine sunt o sursă de fosfor. Fosforul se găsește în carne roșie și albă, pește, ouă, fasole, nuci, fructe uscate.

Fier

- **De ce:** Fierul se găsește în majoritatea celulelor roșii și este unul dintre mineralele cele mai vitale. Un nivel adecvat de fier contribuie la eliminarea oboselii cronice, restabilirea somnului, tratarea anemiei, creșterea imunității și a hemoglobinei.
- **Sursa:** Sursele de fier sunt: pui, curcan, ficat, pește, crustacee, spanac, fasole roșie, linte, semințe de dovleac, quinoa, carne roșie, broccoli, caise uscate, prune, mazăre, nuci, smochine uscate.

Zinc

- **De ce:** Zincul se găsește în celulele întregului corp și ajută sistemul imunitar să lupte împotriva bacteriilor și a virușilor. De asemenea, este necesar pentru vindecarea rănilor, coagularea sângelui și a simțurilor pentru miros și gust.
- **Sursa:** Zincul se găsește în migdale, pui, spanac, sparanghel, ouă, fructe uscate, cereale integrale.

Dieta pentru endometrioza

O dietă echilibrată și sănătoasă ar trebui să fie compusă din macronutrienți și micronutrienți, combinând carne albă și roșie, pește, fructe, legume, grăsimi sănătoase și lactate, cu unele alimente consumate în cantități moderate. Înainte de a efectua schimbări în dieta zilnică și de a elimina anumite alimente, este recomandat o discuție cu medicul curant și efectuarea testelor necesare, pentru a vă asigura că nu aveți deficiențe nutriționale, mai ales dacă aveți și alte afecțiuni medicale.

Există foarte puține studii efectuate, pentru a observa impactul dietei asupra simptomelor endometriozei. Este important de știut că, **endometrioza nu poate fi prevenită atât timp cât cauza este necunoscută**. De asemenea, **modificările dietetice și stilul de viață, nu vor vindeca endometrioza**, dar ar putea ajuta la ameliorarea unora dintre simptome. Evitarea alimentelor și substanțelor chimice care cresc nivelul de estrogen ar putea reduce riscul apariției endometriozei.

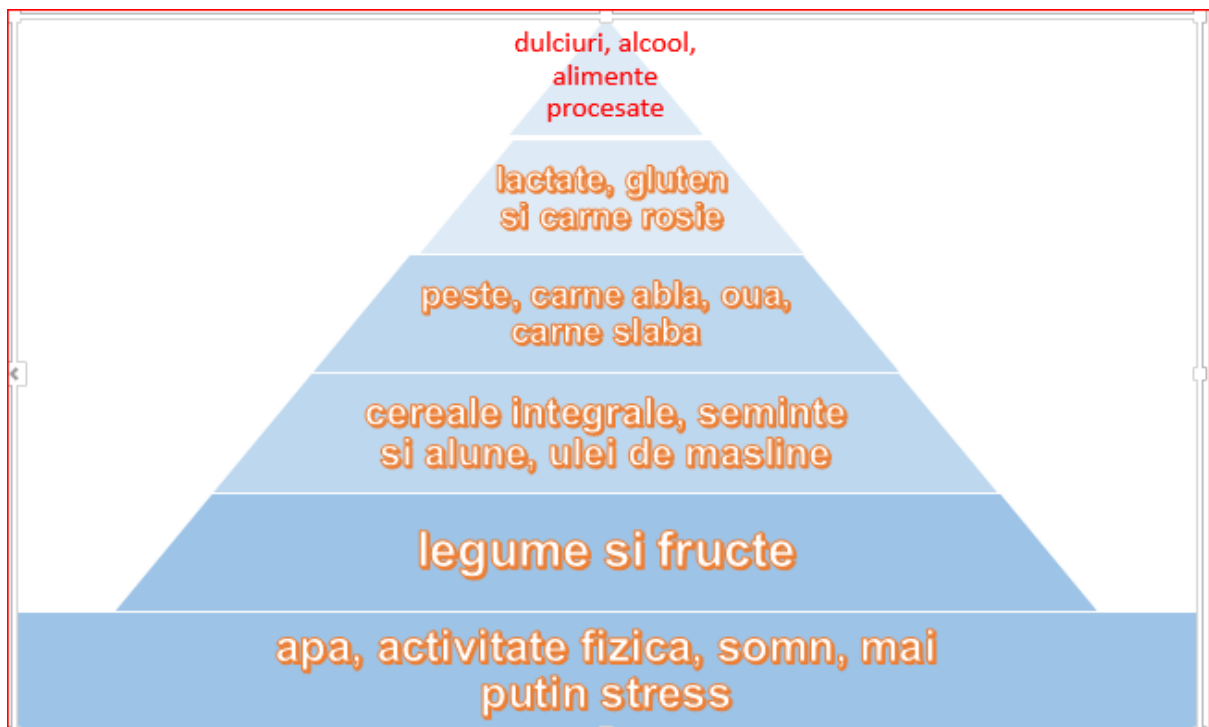
Utilizați această schema ca îndrumare, pentru a vă ajuta să personalizați o dietă care funcționează cel mai bine pentru stilul dvs de viață. În principiu, unei persoane îi este recomandat să consume o dietă echilibrată și sănătoasă, să facă mișcare fizică în mod regulat, să doarmă bine și să evite stresul. De asemenea, nu toată lumea are probleme atunci când consumă gluten sau produse lactate. Dacă veți elimina aceste produse din dieta, observați simptomele să vedeți dacă sunt îmbunătățiri.

Portia zilnică recomandată și consumul de calorii variază de la o persoană la alta, pe baza vârstei, a activității fizice efectuate, a sexului, a stării generale de sănătate și a circumstanțelor personale (a pierde, a lua sau a menține kg).

Notă: Este normal să aveți poftă. Dacă consumați din când în când mâncare nesănătoasă este ok, atâta timp cât mâncați sănătos în cea mai mare parte a timpului. Mâncând mâncare nesănătoasă odată, nu vi se va înrăutăți condiția medicală, la fel și dacă mâncați sănătos odată, nu vi se va îmbunătăți condiția medicală.

Recomandat	Evitati
<ul style="list-style-type: none"> • Legume • Fructe • Peste si fructe de mare • Nuci si seminte • Carne alba si peste • Cereale integrale • Ulei de masline • Produse de igiena si alimente organice/ecologice • Folosirea produselor din plastic in cantitati mici • Activitate fizica zilnica • Consumul de apa in cantitati mari 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcoolul • Alimentele prajite • Alimente procesate • Dulciuri si bauturi zaharoase • Uleiuri hidrogenate • Cafea • Lipide de tip trans • Fast food • Prajituri si produse de patiserie

Dieta Recomandata



Recomandari pe categorii

Fruite

- **Ce:** **fructe acide** (mure, portocale, grapefruit, lămâie, ananas, prune, vișine, struguri, mandarine, rodii), fructe **sub-acide** (mere dulci, căpșuni, mango, lychee, kiwi, nectarine, pere, zmeura, afine, caise, prune dulci), **fructe dulci** (banane, curmale, smochine, prune, struguri dulci, stafide) pepeni.
- **Cum:** fructele trebuie consumate singure. Fructele acide pot cadea greu la stomac, astfel încât este mai bine să fie consumate cu fructe sub-acide. Fructele sub-acide pot fi combinate cu fructe acide și dulci. Pepenii ar trebui consumați singuri, sunt foarte buni pentru hidratare, dar nu umple prea mult timp stomacul. Nectarinele și merele au mai multă densitate și fibre, ceea ce înseamnă ca vor ține mai mult de foame.
- **De ce:** Sunt o sursă de Vit A, C și E, sunt bogate în antioxidanți și reduc inflamația.

Legume

- **Ce:** cartofi, cartofi dulci, castraveți, broccoli, conopidă, varză, roșii, anghinare, sparanghel, ardei, spanac, dovlecel, telina, praz, ceapa, vinete.
- **Cum:** În supe, salate, la gratar sau fierte;
- **De ce:** Legumele sunt bogate în nutrienți, precum magneziu, vitamina K, potasiu, conțin antioxidanți și Vit C și E și au un conținut scăzut de zahăr, sodiu și grăsimi și pot fi consumate în cantități mari.

Leguminoase

- **Ce:** o varietate de fasole uscată, năut, linte, mazăre;
- **Cum:** în supe și în salate;
- **De ce:** sunt o sursă bună de proteine, fibre, minerale (zinc, fier, magneziu), vitamine care sunt esențiale pentru o dietă sănătoasă și echilibrată.

Peste și fructe de mare

- **Ce:** somon, sardine, macrou, tuna, cod, pastrav, scoici, creveti;
- **Cum:** la cuptor, pe gratar, supe sau salate;
- **De ce:** Sunt o sursa buna de omega 3 acizi grasi. Studiile arata ca Omega 3 ar putea proteja impotriva simptomelor endometriozei avand in acelasi timp si proprietati anti-inflamatorii.

Carne albă și pește

- **Ce:** pui, curcan, pește alb;
- **Cum:** preparate la grătar, la cuptor, ciorbe, supe, salate;
- **De ce:** sunt o sursă importantă de proteine care este o parte esențială a unei alimentații echilibrate și au un conținut scăzut de calorii.

Apă și ceai

- **Ce:** apă plată și minerală, apă cu lamaie, ceai verde, de zmeură, de ghimbir, verde, de mușetel. Se recomandă să bei cel puțin 2 l de apă pe zi.
- **De ce:** Apa potabilă este esențială pentru sănătate. Unele ceaiuri au proprietăți antiinflamatorii;

Consumati in cantitati moderate

Cereale integrale

- **Ce:** orez brun, quinoa, paste maro, cuscus, orez sălbatic;
- **Cum:** fiert, aburit;
- **De ce:** sunt o sursă excelentă de fibre, vitamine B, magneziu, fier, seleniu. Fibrele reprezintă o parte esențială a unei alimentații sănătoase și pot ajuta la scăderea nivelului de estrogen. Fibrele au, de asemenea, antioxidanți și proprietăți antiinflamatorii.

Important. Dacă iei medicamente pentru a scădea nivelul de estrogen, discuta cu medicul curant despre riscul de osteoporoză, dacă intenționezi să introduci fibre în dieta.

Nuci si seminte

- **Ce:** o varietate de nuci, semințe de dovleac, semințe de chia, semințe de in;
- **Cum:** singure, salate, mic dejun;
- **De ce:** sunt o sursă excelentă de nutrienți, minerale, omega 3, fibre, proteine;

Uleiuri de gatit, dressing pentru salate

- **Ce:** ulei de măsline, ulei de avocado, ulei de nuci, humus, unt de arahide, miere, dressing de salată (ulei de măsline + lămâie + muștar + miere)
- **De ce:** sunt o bună sursă de nutrienți sănătoși;

Consumati rar

Carne rosie

- **Ce:** carne de vită, miel, carne de porc, rață, gâscă, vânat, capră;
- **Cum:** preparate la grătar, prăjite, la cuptor, supe;
- **De ce:** Carne roșie este o sursă bună de vitamine, minerale și proteine, însă trebuie consumată în cantități moderate datorită riscurilor pe care le are asupra sănătății.

Consumati foarte rar

Zahăr, grăsimi saturate și trans, alimente prelucrate

- **Ce:** dulciuri, prăjituri, carbohidrați rafinați, uleiuri vegetale hidrogenate, biscuiți, produse de patiserie, cartofi prăjiți, fast-food, margarina/unt, cârnați, șuncă, salam, mâncăruri prăjite.
- **De ce:** Studiile au arătat că consumul în exces de zahăr, carbohidrați rafinați, grăsimi trans promovează inflamația care poate duce la boală. Grăsimile artificiale pot contracara efectele antiinflamatorii ale acizilor omega 3. Carne prelucrată este bogată în compuși inflamatori și, conform unor studii, uleiul vegetal bogat în omega 6, cum ar fi uleiul de soia, poate favoriza inflamația.

Alcool, cofeină, băuturi zaharoase

- **Ce:** orice băuturi alcoolice, cafea, cappuccino, ciocolată caldă, Redbull, Lucozade, sifon/soda, cola.
- **De ce:** Aceste produse pot crește nivelul de estrogen și pot provoca inflamații.

Nu sunt suficiente informatii

Lactate

- **Ce:** lapte, brânză, iaurt;
- **De ce:** Nu există suficiente informații cu privire la efectele produselor din lapte asupra simptomelor endometriozei. Produsele lactate pot conține grăsimi saturate care pot ridica nivelul de estrogen. Produsele lactate sunt de asemenea, o sursă de proteine și substanțe nutritive care sunt necesare pentru o dietă echilibrată.

Gluten

- **Ce:** pâine, orez, paste, bulgur, quinoa, cereale;
- **De ce:** Glutenul poate crește inflamația și poate irita intestinul, provocând probleme de tranzit intern și durere. Mai multe informații sunt necesare pentru a stabili efectul glutenului asupra simptomelor endometriozei.

Recomandare servire

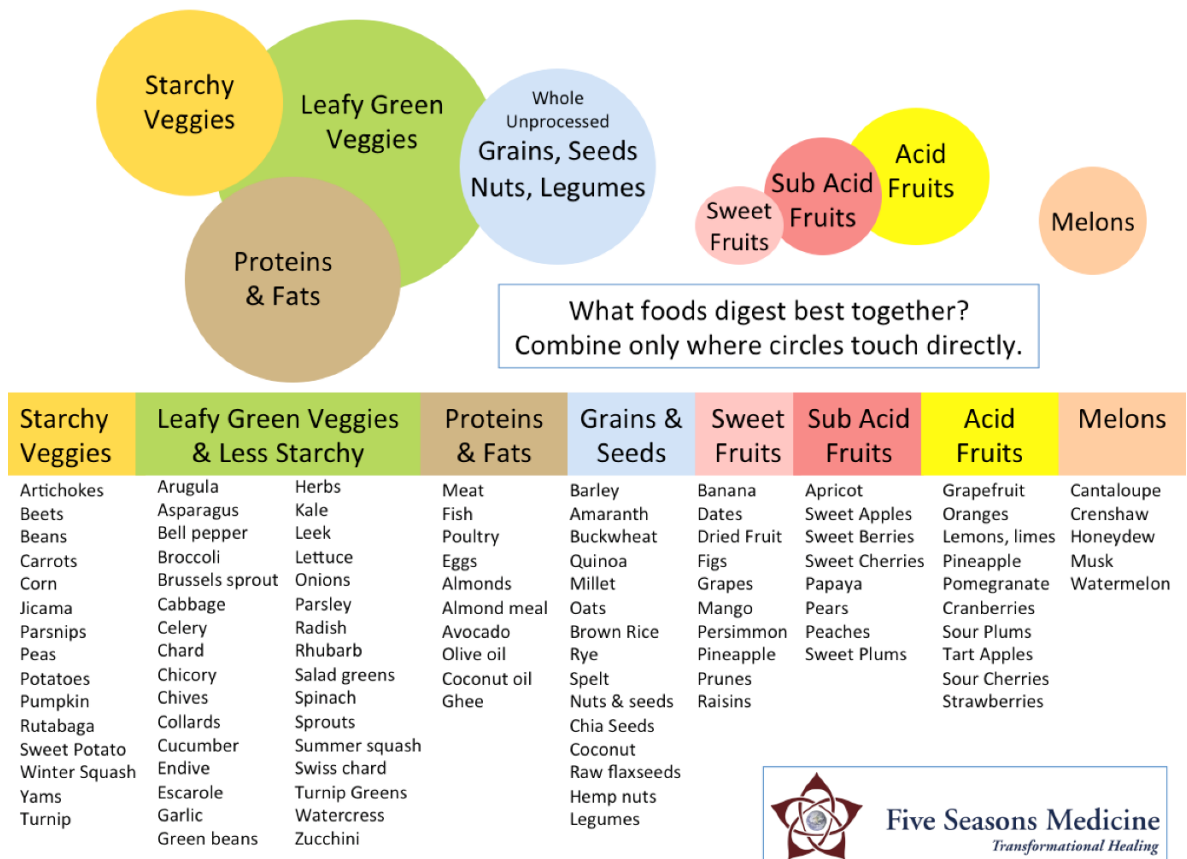


Sursa foto Canada Health

Sfaturi utile pentru un stil de viata sanatos

- Folosiți produse ecologice/organice, daca este posibil;
- Alegeți alimente gatite la cuptor, fierse sau pe gratar in schimbul celor prajite;
- Evitați să mâncați gustări nesănătoase, mancati in schimb fructe si legume;
- Fierbeti sau aburiti legumele și evitați sa le fierbeti prea mult, astfel încât toate vitaminele și aromele să se păstreze;
- Inlocuiti pastele albe cu paste din faina integrala;
- Reduceti stresul si incercati sa dormiti suficient;
- Dacă aveți o slujbă la birou, ridicati-va din cand in cand si umblati cateva minute;
- Consumați o varietate de fructe și legume în timpul zilei;
- Pentru a tine cont de cantitatea de apă pe care o beți, folosiți o sticlă de apă pe care sa o aveți în permanență cu dvs;
- Dati-va jos din tren/autobuz cu o statie inainte de destinatie si mergeti pe jos;
- Dacă lucrați / locuiti la un etaj superior, urcati/coborati cateva etaje pe jos;

Combinatii de legume, carne si fructe



Rutina de dimineata

- De indata ce va treziti, beti un pahar cu apa plata sau apa calda cu lamaie pe stomacul gol;
- Ascultati muzica sau o carte audio motivationala in timp ce va pregatiti;
- Daca aveti timp, faceti 5-10 min de meditatie/exercitii fizice;
- Luati-va suplimentele si vitaminele de dimineata;
- Mancati un mic dejun sanatos si satios;
- Planificati-va activitatile pentru ziua respectiva;

Rutina de seara

- Beti ceai de musetel;
- Faceti o baie relaxanta, daca aveti dureri, faceti o baie cu sare Epsom;
- Reduceți utilizarea dispozitivelor electronice cu 20-30 de minute înainte de a merge la culcare;
- Ascultati o carte audio/muzica relaxanta;
- Faceti 10-20 de minute de miscare/exercitii fizice;
- Mancati cina cu doua ore inainte de a merge la culcare;
- Pregatiti-va lucrurile pentru ziua urmatoare;



Important: Singura persoană cu care ar trebui să concuțați este **persoana proprie**. Nu fiti aspra cu dvs, oferiti-va incurajari si felicitari pentru toată munca grea pe care o faceți. **Este un lucru normal sa nu va simtiti bine**. Aveți o condiție medicala cronică care pune o mare presiune pe dvs, deci este normal să vă odihniți, corpul dvs are nevoie de odihna. **Sunteti mult mai puternica decat credeti!**

Activitate fizica introducere

Activitatea fizica joacă un rol important în sănătatea generală. Beneficiile pe care activitatea fizica le are asupra corpului și minții, sunt bine cunoscute. Când facem exerciții fizice/miscare, corpul eliberează endorfine. Endorfinele sunt fabricate în creier, iar atunci când sunt eliberate, acționează precum un analgezic, declanșând în același timp și o stare pozitivă în organism. Activitatea fizică efectuată în mod regulat, poate reduce stresul, îmbunătăți somnul, putând fi și în același timp, un tratament pentru depresie ușoară, conform unor studii de cercetare. Când facem mișcare fizică, corpul pompează mai mult sânge la nivelul mușchilor, crescând fluxul sanguin către creier, și astfel celulele creierului vor funcționa la un nivel mai ridicat.

Specialiștii recomandă cel puțin 30 de minute de activitate fizică pe zi, însă pentru o mulțime de persoane, care suferă de endometrioză, activitatea fizică este greu de efectuat din cauza durerilor. Exercițiile fizice efectuate în mod regulat, pot contribui la îmbunătățirea simptomelor endometriozei conform unor studii. Într-un articol publicat în Pub Med, "Endometrioza și exercițiile fizice", autorii au concluzionat că exercițiile fizice regulate, au efecte benefice asupra bolilor inflamatorii, datorită creșterii nivelurilor de citokine cu proprietăți antioxidante, reducând de asemenea și nivelul de estrogen.

Când ne referim la sport / exerciții fizice, foarte multe persoane, văd acest lucru ca fiind dificil sau imposibil de făcut, din cauza nivelului de fitness necesar. Adevărul este că, nu trebuie să fii foarte sportiv, să fii puternic sau rapid pentru a face sport/miscare fizică, deoarece, sportul poate fi împărțit în categorii bazate pe nivelul de fitness: începător, moderat și foarte activ. De asemenea, nu trebuie să mergeți la sala de gimnastică pentru a face mișcare, puteți face acasă, în parc, în grădină/curte. Unele exerciții fizice sunt de intensitate ridicată, altele sunt de intensitate scăzută și se pot face la nivelul de fitness pe care îl aveți. În funcție de vârstă, starea de sănătate generală și tipul de activitate care vă place, puteți face activități atât în spații închise cât și în aer liber, cum ar fi înotul, dansul, Zumba, yoga, pilates, alergatul, mersul pe jos, ciclism.

Important de reținut faptul că, activitatea fizică nu vă va ajuta să pierdeți din greutate fără o dietă adecvată. Se spune că un abdomen tonifiat este făcut în bucătărie, adică 20% sport și 80% nutriție. Dacă nu ați făcut sport/exerciții fizice niciodată, vă recomandăm să vă programați o sesiune cu un instructor de sport, pentru a afla modalitatea corectă de efectuare a exercițiilor fizice. Pe cât de dureroasă este endometrioza, pe atât de dureroase pot fi și accidentările datorită formei greșite de efectuare a exercițiilor. Când faceți mișcare fizică, este important să vă ascultați corpul, dacă doare, opriți-vă. Trebuie reținut faptul că, pe durata efectuării exercițiilor fizice, veți simți un ușor disconfort, atunci când exercițiile sunt efectuate corect.

Precum multe alte lucruri, începutul va fi lent și greu. Progresul necesită timp, ceea ce poate fi frustrant, atunci când rezultatele nu sunt vizibile. Unul dintre cele mai mari rezultate, este atunci când începeți să faceți orice fel de activitate fizică în mod regulat, chiar dacă faceți doar 10 minute pe zi. La fel ca și în cazul dietei, se recomandă să nu faceți același tip de exerciții pentru o lungă perioadă de timp, deoarece, corpul este destul de inteligent, se va obișnui cu rutina și nu va mai "reacționa". A fi activ nu înseamnă doar pierderea în greutate, tonifiere sau construirea musculaturii. În primul rând, este pentru a îmbunătăți sănătatea generală, forța sau nivelul de fitness, iar în timpul procesului se pot face schimbări, în funcție de ceea ce doriți să realizați.

Nota: Fiti consienti, creati o rutina/alocati-va timpul necesar pentru schimbări, amintiți-va de ce faceți asta!

Forme de exercitiu fizic/miscare

Cardio

- **De ce:** Cardio este una dintre cele mai bune modalități de a arde calorii și de a pierde în greutate. De asemenea, crește ritmul bătăilor inimii și a respirației, crescând oxigenul și fluxul în organism. Un lucru foarte bun este faptul că, această formă de mișcare, se poate face în funcție de nivelul de fitness avut, de la încet la foarte repede. Cardio se poate face folosind echipamentele de exerciții fizice sau doar greutatea corporală.
- **Ce:** mersul pe jos sau alergatul pe banda de alergat, rowing, cross training, scara rulanta.
- **Cum:** Viteza și rezistența echipamentului utilizat pot fi setate în funcție de nivelul personal de fitness. Pentru începători, puteți practica mersul pe banda de alergare cu creșterea vitezei în timp, în funcție de progres. Puteți, de asemenea, să înclinați banda de alergat, adăugând astfel un nivel de dificultate. La fel se poate proceda și cu mersul pe bicicletă, cross-training, puteți merge rapid / sprinta sau puteți mari rezistența. În funcție de tipul de scara rulanta utilizat de sala de gimnastică, de obicei cel mai înalt nivel este cel mai rapid.

Greutate corporală cardio

- **De ce:** este o modalitate excelentă de a face sport și se poate face acasă sau în parc / grădină. La fel ca și în cazul echipamentului cardio, puteți lucra în propriul ritm.
- **Ce:** jumping jacks, saritura cu genunchii sus, alergarea pe loc, burpees, mountain climbers, sarituri (genoflexiuni și fandare), step.
- **Cum:** Puteți utiliza un cronometru sau puteți face seturi/repetiții.

HIIT (intervale de exerciții de înaltă intensitate)

- **De ce:** HIIT este o modalitate excelentă de a face mișcare fizică într-un timp scurt. HIIT combină atât cardio, cât și ridicarea de greutăți.
- **Ce:** HIIT se poate face folosind echipamente de sport sau doar greutatea corporală.
- **Cum:** Ritmul poate fi adaptat la nivelul dvs. de fitness și implică o serie de două-trei exerciții a câte 15-20 sec, spate în spate, urmate de o pauză, toate într-un minut.

Exerciții folosind greutatea corporală

- **De ce:** exercițiile folosind greutatea corporală reprezintă o modalitate excelentă de a arde calorii și de a tonifia musculatura corporală fără a ridica / utiliza greutăți, transformă grăsimea în țesuturi slabe și arde calorii. Îmbunătățește rezistența, echilibrul, flexibilitatea, fără a pune prea multă presiune pe articulații și se pot face oriunde.
- **Ce:** Exercițiile de timp compound, lucrează mai multe categorii de mușchi, reprezintă o modalitate mai bună de a arde calorii și a crește rezistența mușchilor, spre deosebire de exercițiile de izolare care lucrează doar un grup de mușchi.
- **Cum:** Se pot face în seturi/repetiții sau cu cronometru.

Înot sau activități în piscină

- **De ce:** înotul este o formă de exerciții fizice și este recomandat dacă doriți să fiți activi și să rămâneți sănătoși, indiferent de vârstă și de abilitățile fizice. De asemenea, arde calorii, tonifiează și se poate face cu familia sau prietenii.
- **Ce:** înot, aerobic în apă, exerciții acvatice;
- **Cum:** Ca o activitate în grup, sau o singură persoană;

Exerciții compuse/compound

- **De ce:** sunt o modalitate optimă de tonifiere și de a arde calorii în același timp. De asemenea, lucrează multiple categorii musculare. Muschiul fesier este cel mai mare și unul dintre cei mai puternici mușchi din organism;
- **Ce:** Genoflexiuni, fandare, flotari, mountain climbers, ridicarea pelvisului;
- **Cum:** Se pot face în seturi sau cu cronometru;

Dans

- **De ce:** este o modalitate foarte bună de a îmbunătăți rezistența corporală și coordonarea în timp ce vă distrați;
- **Ce:** Zumba, dansul de aerobic (cardio), dansul din buric/orientale;
- **Cum:** se poate face acasă, în aer liber sau la sala de sport ca exercițiu de grup;

Stretching și flexibilitate

- **De ce:** este o modalitate foarte bună de a îmbunătăți flexibilitatea, rezistența fizică și mintală, și de a tonifica;
- **Ce:** Pilates și yoga;
- **Cum:** se poate face acasă, în aer liber sau ca exercițiu de grup;

Sfaturi pentru siguranță

- Respirați;
- Încălziți-vă înainte de a începe orice exercițiu;
- Faceți răcire la sfârșitul antrenamentului;
- Beți apă, atunci când facem mișcare fizică transpirăm, asadar este important să vă mențineți hidratați;
- Faceți exercițiile în ritmul propriu;
- Odihniți-vă o zi, între antrenamente/mișcare;
- Nu renunțați, începutul este întotdeauna greu;
- Începeți lent pentru a evita accidentarea;
- Faceți 3-5 seturi de 6-8 repetări;
- Lasati 48 de ore pauza între antrenamentele care lucrează aceeași categorie de mușchi;

Va recomandam

- Pilates [here](#)
- Yoga with Adriene [here](#)
- HIIT for beginners [here](#)
- 15 minutes beginner's body weight workout [here](#)
- 15 Minutes Beginner's at home cardio workout [here](#)
- Stretching [here](#)

Ne puteți urmări pe Fb, Instagram, LinkedIn, Youtube, **Dr Gabriel Mitroi**
și **Wellborn Endometriosis Centre**

Resurse: Youtube, Medline, Healthline, NHS UK, Nutrition UK, Medical News Today