

SALUT DIA MUNDIAL

Vida sana contra l'endometriosis

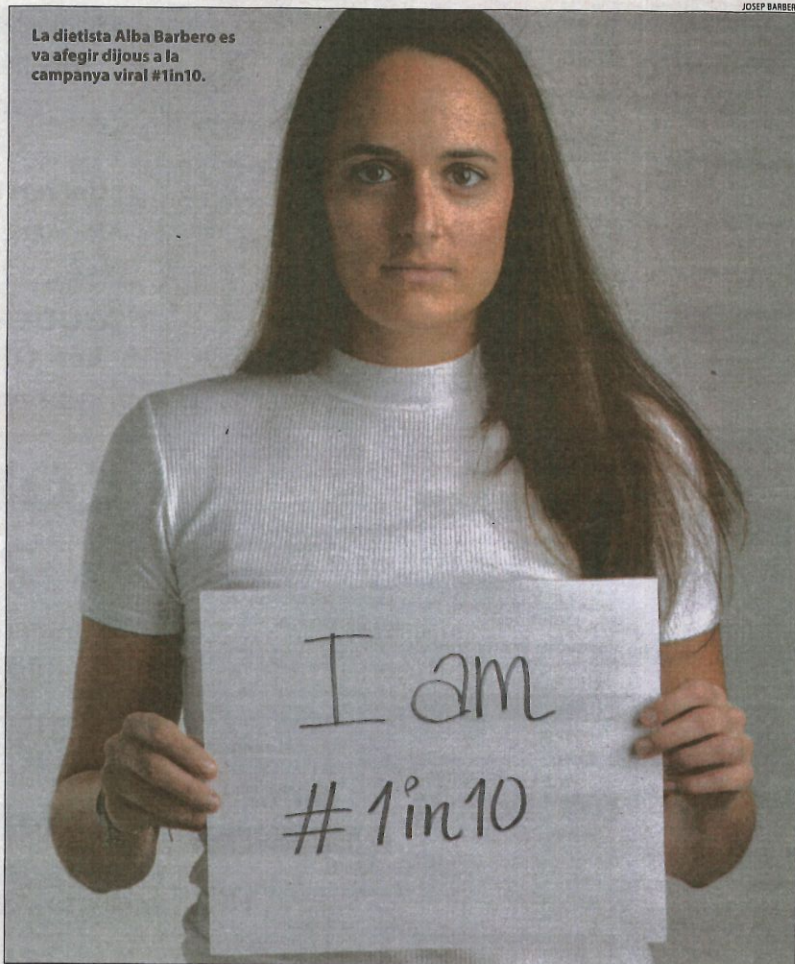
La nutricionista Alba Barbero es va convertir dijous en la 'delegada' lleidatana de la campanya 'I am 1 in 10' contra aquesta malaltia || Una malaltia crònica que afecta una de cada deu dones

M. C.

LEIDA | "L'endometriosis afecta una de cada deu dones, encara que la majoria no estan diagnosticades i pensen que els forts dolors que pateixen durant la menstruació són normals." Així s'expressa Alba Barbero, una nutricionista a qui li van detectar aquesta malaltia crònica fa dos anys i que dijous es va convertir en la *delegada* lleidatana de la campanya viral *I am 1 in 10* per visibilitzar la realitat de les dones que la pateixen en el seu dia a dia, a més de promocionar els beneficis d'una alimentació saludable a l'hora de regular els problemes hormonals. "Fins ara no hi ha curació per a l'endometriosis i el principal tractament es basa en la ingesta de pastilles per no ovular", assegura Barbero, que afegeix que "amb aquesta campanya volia compartir els beneficis d'adquirir uns hàbits de vida saludables que, si els complementem amb les revisions i les recomanacions dels metges, poden millorar la simptomatologia de moltes malalties autoimmunes".

En aquest sentit, subratlla que "des que vaig començar a fer esport cada dia, a menjar sa i a prendre'm les coses amb més calma, els símptomes van passar de forts dolors menstruals i de cap a la inflor normal de la regla, sense cap molèstia". I és que, segons explica aquesta nutricionista, "quan era més jove havia de faltar a les classes quan tenia la menstruació perquè no podia moure'm del llit, i fins i tot vaig arribar a desmaiar-me més d'una vegada a causa del dolor". No va ser fins a l'any 2017, quan tenia 29 anys, que li van diagnosticar endometriosis i es va sotmetre a una operació. "Aquell any vaig anar diverses vegades a urgències, algunes en ambulància, perquè el dolor em paralyzava", explica. "Pensem en el dolor com una cosa normal en la menstruació, però no és així", diu aquesta lleidatana, mentre reivindica que "és una malaltia silenciada, de manera que s'hauria de donar més a conèixer". Respecte als beneficis d'una alimentació sana, destaca que "cada vegada són més les noies que vénen a la meua consulta per perdre pes o per problemes intestinals i descobrim que tenen desajustos hormonals que podem ajudar a regular amb una vida sana".

La dietista Alba Barbero es va afegir dijous a la campanya viral #1in10.



JOSEP BARBERO

Els beneficis de seguir una dieta saludable i practicar exercici

■ Coneguda a les xarxes socials com @albarbaro-rochef, Alba és una dietista i nutricionista que aposta per adquirir uns hàbits de vida saludables per poder millorar els símptomes d'algunes malalties autoimmunes com pot ser l'endometriosis, ja que "si hi posem de la nostra part i ens cuidem per dins i per fora, el nostre cos respondrà".

Respecte a les seues consultes, destaca que "venen moltes noies que volen perdre pes o tenen problemes intestinals i durant les revisions descobrim que tenen desajustos hormonals que podem contribuir a regular amb exercici físic, la ingesta de determinats aliments i, sobretot, amb un canvi de mentalitat per prendre'ns les coses amb més calma". En aquest sentit, Barbero recomana "fer exercici de força i cardio cada dia, així com menjar aliments *reals* -res de processats i molt bròcoli, encara que en casos d'alimentació cal aïllar-los separatament-. Tot això s'ha de tractar com un complement de les visites i les revisions als metges especialistes".

LES CLAUS

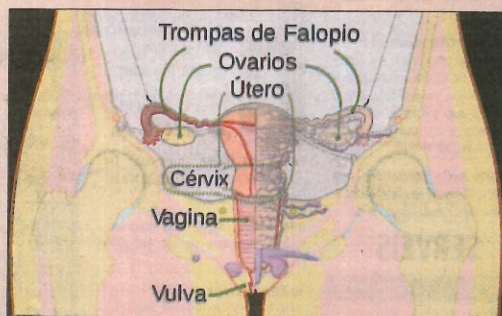
Forts dolors i sagnat abundant, entre els símptomes

■ L'endometriosis és una malaltia crònica que es produeix quan el teixit de l'endometri creix i s'enquista fora de l'úter, generalment als ovaris, les trompes de Fal·lopi, la bufeta o fins i tot els intestins.

Aquesta patologia pot tardar una mitjana d'entre set i deu anys a diagnosticar-se en les pacients, que pateixen menstruacions doloroses, pro-

blemes reproductius, sagnat abundant i trastorns digestius, així com forts mals de cap i fatiga. En alguns casos més extrems, l'endometriosis pot "paralyitzar" les afectades durant els dies de sagnat o provocar desmais.

Entre els tractaments per alleujar la simptomatologia hi ha els tractaments hormonals i la laparoscòpia.



El teixit de l'endometri creix i s'enquista fora de l'úter.