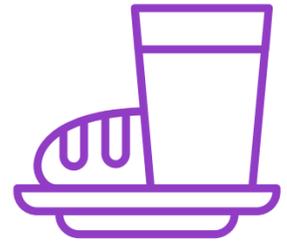




A RELAÇÃO ENTRE GLÚTEN, LATICÍNIOS E **ENDOMETRIOSE**



Quem convive com a endometriose sabe como os sintomas podem ser desafiadores. Dores abdominais, cólicas intensas e desconfortos frequentes impactam a qualidade de vida. Por isso, muitos estudos e relatos têm associado a redução de glúten e laticínios a uma melhora significativa nos sintomas.

O que dizem os estudos?

Embora ainda não exista consenso definitivo, pesquisas apontam que uma dieta com menos glúten e laticínios pode ajudar a reduzir inflamações no corpo — e, com isso, aliviar os sintomas da endometriose em algumas mulheres.

Glúten: Encontrado em alimentos como pão, bolos, massas e biscoitos feitos com trigo, centeio e cevada. A retirada pode reduzir inflamações intestinais e dores pélvicas.

Laticínios: Leite e seus derivados, especialmente os ricos em gordura, podem piorar processos inflamatórios em algumas pessoas sensíveis.

Importante: Não precisa cortar sem orientação. Cada corpo reage de um jeito! O ideal é fazer testes com acompanhamento de nutricionista para entender se vale a pena reduzir ou substituir esses alimentos no seu caso.

Com informação e apoio certo, o cuidado fica mais leve. Estamos aqui com você nessa jornada!