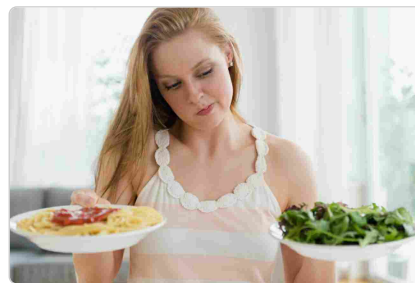


Ovaio policistico: ecco la dieta che aiuta a stare meglio

La sindrome dell'ovaio policistico non è solo un problema "intimo". I suoi effetti toccano la sessualità e l'emotività, influenzando anche la relazione di coppia. Una dieta adeguata, però, aiuta a sentirsi meglio, non solo dal punto di vista fisico, ma anche "umorale". Scoperta circa novant'anni fa da due ginecologi, la Sindrome dell'Ovaio Policistico (PCOS) si manifestava inizialmente con ovaie di dimensioni più grandi, presenza di cisti, sovrappeso e difficoltà nell'ovulazione. «Oggi la diagnosi è molto più tempestiva, spesso già nell'adolescenza, grazie al riscontro di cicli mestruali irregolari subito dopo la pubertà» spiega Annamaria Colao,



professore di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Cattedra Unesco per l'educazione alla salute e allo sviluppo sostenibile all'università Federico II di Napoli. E per merito della diagnosi precoce, oggi le ragazze non si ritrovano più con ovaie oversize, ma questa malattia ha comunque degli effetti sia sul fisico sia sull'emotività femminile. Ovaio policistico: 6 consigli per mangiare meglio guarda le foto L'ovaio non fa selezione La caratteristica principale della sindrome dell'ovaio policistico consiste nell'incapacità dell'ovaio a selezionare un unico follicolo che giunga alla rottura e all'ovulazione. Invece di maturarne uno solo, come normalmente dovrebbe accadere, l'ovaio produce diversi follicoli incompleti che, col tempo, possono contribuire all'aumento di volume delle ovaie stesse. Le cause sono molte, ma lo zucchero «La sindrome dell'ovaio policistico ha cause multifattoriali, ma uno dei motivi chiave è l'eccesso di insulina nel sangue dovuto a un'alimentazione ricca di zuccheri» spiega la professoressa Colao. L'iperinsulinemia, cioè l'insulina troppo alta, interferisce con la normale maturazione follicolare perché: Aumenta la produzione di ormoni maschili (androgeni). Riduce la produzione di progesterone. Compromette l'ovulazione regolare, portando a mestruazioni irregolari o assenti (amenorrea). La dieta dei bambini. Parla l'esperta: Ecco perché ridurre da subito sale e zucchero X Non è un problema solo di chi è in sovrappeso Circa tre quarti delle donne che soffrono di ovaio policistico sono in sovrappeso o soffrono di obesità. «Esiste, però, una forma di PCOS senza che la donna abbia un eccesso di peso. L'insulino-resistenza, comune nel sovrappeso, aggrava la disfunzione ovarica e l'iperproduzione di androgeni» chiarisce la professoressa Colao, che ha da poco pubblicato un libro sull'argomento: Sindrome dell'ovaio policistico. Tra nutrizione e stile di vita ed. FrancoAngeli). Di fatto una dieta adeguata aiuta a tenere sotto controllo questa sindrome, a prescindere dal peso della donna. Leggi anche Tumore all'ovaio con il nuovo Pap-test si scoprirà prima? Ovaio policistico: i segnali e la dieta da seguire Che cosa mangiare per aiutare l'ovaio «Perdere peso, quando è necessario, e ridurre l'iperinsulinemia, cioè abbassare l'insulina se troppo elevata, sono due passi fondamentali per tenere sotto controllo la sindrome dell'ovaio policistico e aiutare le donne a stare meglio» chiarisce la professoressa Colao. Qui entra in gioco la corretta alimentazione. «La chiave è sempre limitare gli zuccheri semplici, cioè dire addio a dolci, gelati, biscotti, bevande zuccherate, frutta particolarmente zuccherina. Anche moderare i carboidrati complessi (pasta, riso, orzo, farro non tutti i giorni please!). L'obiettivo è evitare picchi glicemici, responsabili dell'aumento di insulina in circolo» spiega l'esperta. I cibi da preferire Verdure fresche di stagione: condite in modo semplice e cotte il meno possibile per preservare i nutrienti. Proteine magre: carne bianca, pesce, uova, latticini freschi (ricotta, stracchino) a basso contenuto di grassi. Formaggi stagionati con moderazione: come il parmigiano, che pur non alzando troppo l'insulina va comunque dosato con attenzione. I cibi da limitare Zuccheri semplici: dolci, bevande zuccherate, gelati, biscotti. Carboidrati complessi in eccesso: pasta, riso, cereali (meglio limitarne la quantità e preferire versioni integrali, se ben tollerate). Frutta molto zuccherina: soprattutto in estate, attenzione a meloni, angurie, fichi e altri frutti ricchi di zuccheri. Anche la frutta, soprattutto se lavorata come nei frullati, può contenere troppi zuccheri, nemici dell'ovaio policistico. (Getty Images) La dieta è importante, ma non basta «La sindrome dell'ovaio policistico è una condizione complessa, spesso legata a sovrappeso, insulino-resistenza e iperproduzione di androgeni. Tuttavia, una dieta bilanciata e un corretto stile di vita possono fare la differenza, aiutando a ridurre l'iperinsulinemia, riequilibrare gli ormoni e gestire i sintomi in modo efficace» spiega la professoressa Colao. Per questo, a un regime alimentare bilanciato e personalizzato, messo a punto da un nutrizionista in collaborazione con un endocrinologo o con un ginecologo, serve anche uno stile di vita attivo. L'attività fisica è amica dell'ovaio Fare sport in modo regolare aiuta ad abbassare i livelli di insulina nel sangue, prevenendo e limitando i sintomi legati all'ovaio policistico. Ma non solo. «Un'attività fisica costante permette di migliorare il metabolismo e facilita la perdita dei chili in più o il mantenimento di un peso corretto» chiarisce la dottoressa Colao. «Uno stile di vita sano prevede che abbiamo un equilibrio tra l'energia che inseriamo è quella che spendiamo, quindi tra la nutrizione e l'esercizio

fisico». È fondamentale quindi camminare , non solo praticare uno sport, e muoversi il più possibile durante la giornata. «Inoltre, è utile mangiare soprattutto al mattino e evitare pasti serali troppo abbondanti per non interferire con il riposo» conclude l'esperta. iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA Opdag Lenovo: pålidelig og innovativ Køb Lenovo og spar op til 50% med fri fragt og nem returnering. PriceRunner for Lenovo | Contenuti Sponsorizzati Contenuti Sponsorizzati Shop nu Annulla Negleklipperen designet af en 60-årig ingeniør til seniorer fejrer hen over DK Sherum | Contenuti Sponsorizzati Contenuti Sponsorizzati