

## DIETA E GINECOLOGIA: connessione ancestrale

*La connessione tra alimentazione e le variazioni ormonali, durante le varie fasi della vita della donna, è ancestrale.*

*Il corpo femminile, infatti, durante l'arco della vita, è soggetto a profondi cambiamenti dovuti dall'alternarsi di delicati equilibri ormonali.*

*Questo porta a modificazioni importanti anche nelle esigenze nutrizionali.*

*Dalla pubertà alla menopausa, passando per gravidanze ed allattamento, la donna cambia profondamente il suo corpo. La dieta dovrà rispondere a queste modificazioni, adattandosi alle varie fasi della vita.*



#90195:

**Mangiare  
è una necessità**  
**MANGIARE  
INTELLIGENTEMENTE  
È UN'ARTE**

Dott.ssa Rosa Bifulco  
N° Ordine: AA\_069756

Cell.: 338.17.32.109

Studi: Napoli | Vico Equense | Ottaviano

E-mail: [rosa@ilpompelmorosa.it](mailto:rosa@ilpompelmorosa.it) -  
Blog: [www.ilpompelmorosa.it](http://www.ilpompelmorosa.it)



Alimentazione  
e Ginecologia

## ALIMENTAZIONE E...

### ...Ovaio policistico

La PCOS è probabilmente il disordine endocrino più frequente nella popolazione femminile, nonché la causa principale di irregolarità mestruali e sterilità.

Oltre alle modifiche ormonali che caratterizzano questa sindrome, si osservano anche modificazioni metaboliche. In particolare, donne affette da PCOS, hanno una ridotta tolleranza glucidica o una vera e propria insulino-resistenza.

L'aumento degli zuccheri nel sangue, oltre a predisporre verso patologie metaboliche come il diabete, aumenta anche i segni e sintomi tipici di questa sindrome che sono irregolarità mestruale, infertilità, acne e irsutismo.

Un'alimentazione mirata, volta a diminuire la glicemia, favorisce una regressione di tali sintomi e potenzia l'effetto del trattamento.

## ALIMENTAZIONE E...

### ...Gravidanza

Sempre più studi scientifici confermano che la nutrizione materna gioca un ruolo cruciale nel corretto sviluppo del feto e nella composizione del latte materno.

Durante la finestra temporale critica che va dal concepimento fino allo svezzamento, la nutrizione della madre è di fondamentale importanza, dato che rappresenta l'unica fonte di nutrimento del figlio.

Durante la gravidanza, di trimestre in trimestre, le esigenze nutrizionali si vanno modificando, risulta quindi fondamentale adeguare opportunamente la dieta della madre, permettendo così al bambino di crescere forte e sano.

Le scelte alimentari di una madre possono influenzare lo stato di salute del figlio sia nel breve che nel lungo termine.

## ALIMENTAZIONE E...

### ...Fertilità

Negli ultimi decenni si è assistito ad un aumento dell'infertilità.

La scienza ha provato a dare una spiegazione attribuendo ciò ad una modificazione dello stile di vita. Un aumento del consumo di cibi confezionati e una diminuzione dell'attività fisica hanno portato, tra le altre cose, anche ad una maggiore difficoltà nel concepimento.

Studi recenti confermano che l'alimentazione, il peso forma, la composizione corporea, l'attività fisica e l'intake, cioè la quantità di assunzione di micro e macro-nutrienti, possono incidere sulla fertilità. In particolare è stato dimostrato che sia donne sottopeso che donne sovrappeso hanno un rischio d'infertilità maggiore rispetto a donne normopeso.

Una dieta adeguata favorisce il concepimento anche in soggetti che presentano squilibri ormonali.

