

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in
L. 27/02/2004 n°46) art. 1,
comma 1, LOMI



Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile Marzo 2022 Nr. 239

ITALIA € 4.20 P.I. 19/02/2022

CH CT 9,90 Chf - CH 10,80 Chf

Dimagrire con: La dieta vegetariana € 14,10

LE TOSSINE EPATICHE SONO LA CAUSA DEL SOVRAPPESO

DEPURA IL FEGATO DIMAGRISCI SUBITO

*Così il metabolismo si sblocca,
bruci i grassi e vinci la ritenzione*

I PRIMI RISULTATI IN TRE GIORNI

*Scopri gli integratori dei nostri esperti
che sgonfiano rapidamente la pancia*

ECCO I TÈ DAVVERO DIMAGRANTI

La guida per conoscere le nuove varietà
che eliminano colesterolo e trigliceridi

NOVITÀ!

Dimagrire è in edicola anche con:



**RAFFAELE MORELLI
RISPONDE AI LETTORI**

**Cosa fare quando
il partner critica
il tuo aspetto fisico**



PERCHÉ NON DIMAGRISCO?

E se il mio peso eccessivo DALLA SALUTE DELLE

IN CASO DI SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO BISOGNA ADOTTARE UN REGIME ALIMENTARE CHE TENGA SOTTO CONTROLLO LA GLICEMIA E ABBASSI IL LIVELLO DI INFIAMMAZIONE, FAVORENDO IL DIMAGRIMENTO

Con la consulenza di **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista e diet coach.

La lettera del mese

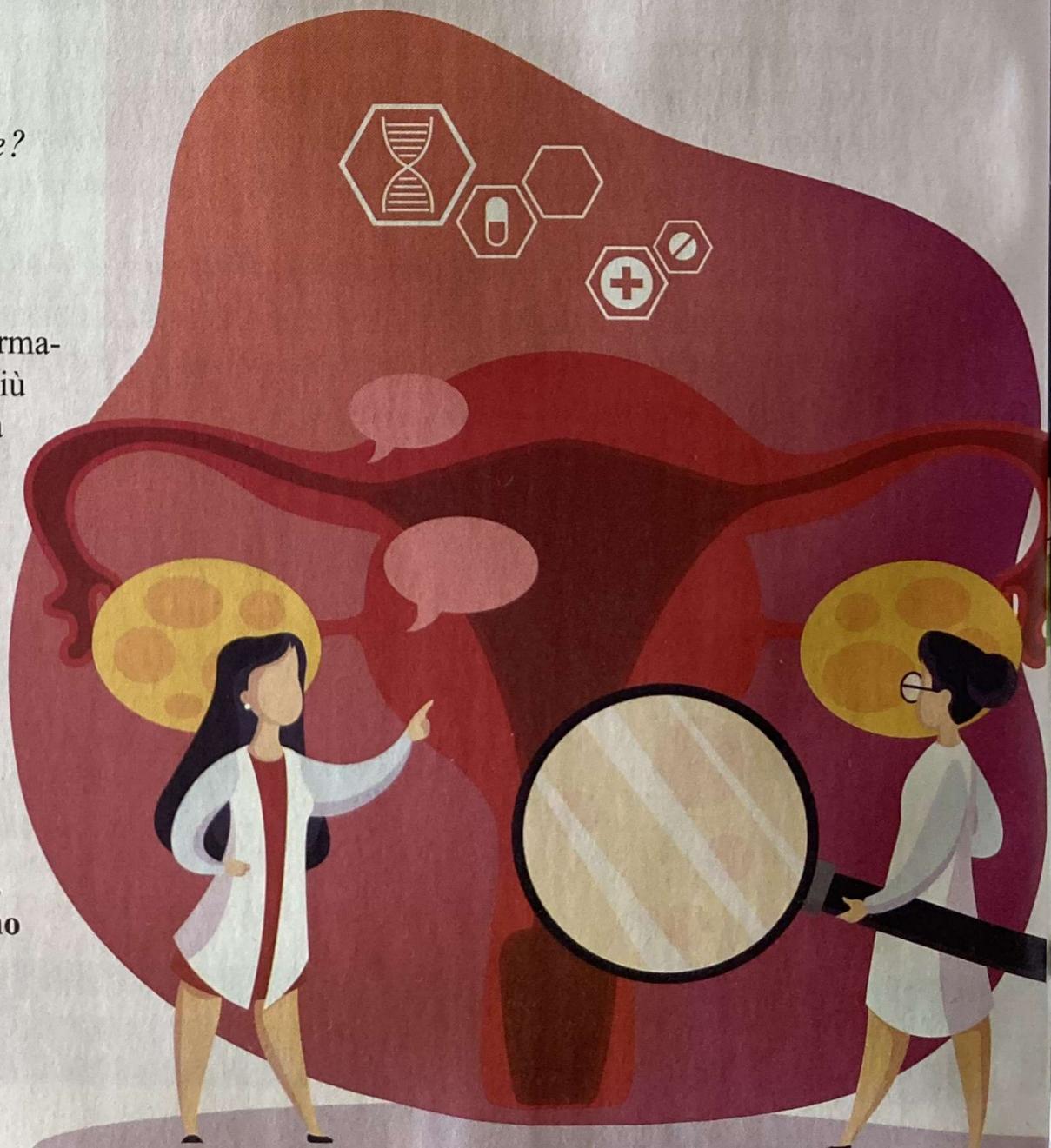
«Mi è stato appena diagnosticata la sindrome dell'ovaio policistico e la ginecologa mi ha detto che questa potrebbe essere una delle cause dei chili che porto addosso da tanti anni e che, nonostante diete restrittive e sacrifici, non riesco a smaltire. Che tipo di alimentazione dovrei adottare per perdere peso nonostante questa sindrome? Grazie». **Simona da Treviso**

Cara Simona, innanzitutto un po' di informazioni legate a questa sindrome sempre più diffusa nelle donne in età fertile: sembra infatti che ne soffra il 10% della popolazione femminile. In coloro alle quali viene diagnosticata di solito si riscontrano disturbi dell'ovulazione come anovulazione (assenza di ovulazione), oligovulazione (poche cicli ovulatori), acne, leggero irsutismo (peluria eccessiva in zone come mento e tronco), diradamento dei capelli e, anche, aumento di peso.

Uno dei problemi riscontrati in studi recenti su questa sindrome è l'alterazione dei livelli di gonadotropine e degli ormoni androgeni, che in queste donne sono sregolati e conducono a queste trasformazioni del corpo.

Il metabolismo diventa più lento

Si stima che circa la metà delle donne che soffrono di ovaio policistico sia in sovrappeso. L'insulino-resistenza svolge un ruolo chiave. «Grazie all'insulina il corpo regola la glicemia aiutando fegato, muscoli e cervello a lavorare meglio. Quando, a causa di iperalimentazione e scarsa attività fisica si registra un eccesso di glicemia, l'organismo mette in atto strategie



dipendesse MIE OVAIE?

di difesa in cui i tessuti prendono solo una quantità di ormone e il rimanente lo rilasciano nel corpo, dando iperinsulinemia compensatoria. Questa viene chiamata insulino-resistenza», spiega Macorsini. Nell'ovaio policistico l'insulino-resistenza spinge a produrre più androgeni, che portano a una irregolarità dell'ovulazione. Sempre parlando di ormoni, **nelle donne con ovaio policistico accade spesso che i livelli di grelina, leptina e colecistochinina - coinvolti nella regolazione della sazietà - siano sbilanciati. Questo potrebbe portare a mangiare di più.**

Causa insulino-resistenza

L'altro aspetto tipico dell'ovaio policistico è una predominanza di testosterone, rispetto a estrogeni e progesterone. **La concatenazione tra testosterone, insulino-resistenza e infiammazione crea i presupposti e allo stesso tempo è conseguenza dell'ovaio policistico.** Il testosterone incide sull'insulino-resistenza e viceversa, la resistenza all'insulina innesca uno stato di infiammazione e l'infiammazione scatena insulino-resistenza.

Per finire, uno stato infiammatorio può aumentare i livelli di testosterone e alimentare questa spirale negativa. Per affrontare la sindrome dell'ovaio policistico bisogna quindi agire su questi tre fronti, anche sul piano alimentare.

Cosa fare a tavola

I principali fattori che possono aiutare l'organismo a risolvere l'insulino-resistenza sono legati alla dieta: «scegliere alimenti a basso indice glicemico come verdura, cereali integrali, e limitare lo zucchero e i prodotti raffinati», spiega Macorsini. «Da ridurre anche i grassi saturi in forma di formaggi stagionati, carni grasse, insaccati, burro, olio di palma e cocco. E per tenere lontana l'infiammazione bisogna evitare il consumo di alcolici e limitare quello del caffè a 2 tazzine al giorno».

Quanto conta lo stile di vita

«La sedentarietà, quando si soffre di ovaio policistico, va abbandonata, in favore di uno stile di vita attivo» spiega la dottoressa Macorsini. «Tra gli sport consiglio una regolare attività fisica di tipo aerobico, a bassa intensità e di lunga durata come corsa, camminata, nuoto. Tornare a un peso moderato permette di ridurre non solo la glicemia nel sangue ma anche gli altri fattori di rischio cardiovascolare. Infine non bisogna fumare. Il fumo è un fattore di rischio cardiovascolare, oltre a essere dannoso per le ovaie». Un rimedio naturale tra i fiori di Bach indicati quando è necessario introdurre in modo permanente dei cambiamenti nello stile di vita è Walnut. Assumilo 4 volte al dì diluendone 4 gocce in due dita d'acqua, a intervalli regolari, lontano dai pasti, per 3 settimane.



Ci vuole una dieta antinfiammatoria

«La cura primaria spetta ovviamente al ginecologo o all'endocrinologo, che sceglierà in funzione della paziente di consigliare degli integratori o la pillola contraccettiva e se necessario, individuerà eventuali problemi della tiroide», precisa la nutrizionista, «molto però può essere fatto con l'alimentazione». Non si tratta però di una dieta da seguire per un lasso di tempo, ma una scelta alimentare da adottare come stile di vita. Occorre infatti abbassare e mantenere basso il livello di infiammazione nell'organismo, in modo da spezzare il circolo vizioso che alimenta il problema. **Le evidenze scientifiche sottolineano come un corretto regime alimentare e un'attività fisica regolare svolgano un ruolo centrale nel migliorare efficacemente i sintomi e le complicanze derivanti dalla sindrome.**

Secondo la Endocrine Society Clinical Practise, la terapia deve iniziare con la perdita di peso, affiancata da una costante attività fisica. Perdere peso è fondamentale nel trattamento dell'infertilità dovuta alla sindrome. Una riduzione del peso di appena il 5% può ripristinare il regolare ciclo mestruale, migliorare la risposta all'induzione dell'ovulazione e al trattamento della fertilità, oltre che ridurre fattori di rischio cardiometabolici. Nelle donne sovrappeso o obese, l'obiettivo di perdita di peso è del 5-10% sul peso totale e il mantenimento sul lungo periodo.

