

# In balia di tempeste ormonali

## Il ciclo mestruale: un'alternanza di fasi per il benessere femminile

Alzi la mano chi ha sperimentato almeno una volta nella vita momenti di irritabilità, di rabbia oppure una voglia improvvisa di dolci in prossimità del ciclo mestruale. Scommetto che per molte è una sensazione frequente, che si ripete circa ogni mese in corrispondenza dell'arrivo delle mestruazioni.

Alzi la mano, ora, chi ha sperimentato almeno una volta nella vita un forte desiderio sessuale accompagnato da una notevole lubrificazione vaginale in corrispondenza dell'ovulazione. Scommetto che anche qui siete in tante!

Gran parte della vita di una donna è scandita da ciclicità ovvero dal susseguirsi di fasi ormonali che ne condizionano lo stato d'animo, il livello di stress, la ritenzione dei liquidi e la fame. Siamo esseri influenzati continuamente dai livelli ormonali, da prima del menarca a dopo la menopausa. Senza questi flussi molti dei processi fisiologici che caratterizzano la vita di una donna non sarebbero possibili. Senza l'intricato legame tra l'accensione di alcune vie ormonali e lo spegnimento di altre e senza una fine regolazione di questi processi, non saremmo quello che siamo.

Nelle prossime pagine vi parlerò di ormoni, della loro regolazione e di come una buona nutrizione possa influire sulla riuscita ottimale del ciclo mestruale. Perché gli ormoni comunicano con il nostro corpo e, dopo aver compreso i loro messaggi, dobbiamo metterli nelle condizioni di lavorare al meglio, anche attraverso l'alimentazione e lo stile di vita.

Gli ormoni sono molecole e come tutte le molecole necessitano di substrati e cofattori ovvero di mattoncini e piccoli aiutanti per funzionare bene. E questi mattoncini e il modo e il tempo in cui sono assemblati dipendono proprio da ciò che mangiamo, dall'ambiente in cui viviamo e dal nostro stile di vita.

Ma andiamo per ordine, partiamo dal principio, ovvero da alcuni dei protagonisti di questo libro: gli ormoni sessuali.

Un ormone è una molecola che fa da messaggero tra le cellule, spostandosi e viaggiando nel nostro corpo per "dire" qualcosa alle cellule destinatarie in modo da modularne il metabolismo.

Gli ormoni sessuali femminili – che appartengono alla categoria degli ormoni steroidei e vengono sintetizzati a partire da una molecola che conosciamo molto bene, il colesterolo – si dividono in due categorie principali: estrogeni e progesterone.

Gli organi deputati alla produzione degli ormoni sessuali sono le ovaie, la placenta (nelle donne in gravidanza) e le ghiandole surrenali.

## Gli estrogeni

I principali ormoni appartenenti a questa categoria sono l'estradiolo e l'estrone. L'estradiolo, prodotto essenzialmente dai follicoli ovarici, è l'ormone sessuale maggiormente presente durante tutta l'età fertile della donna, quindi dal menarca alla menopausa, mentre dopo la menopausa, quando le ovaie cessano la produzione di estradiolo, prevale l'estrone.

Ma cosa determina la produzione degli estrogeni?

La secrezione di questi ormoni parte dai follicoli ovarici e dipende da altri due ormoni regolatori prodotti dall'ipofisi: FSH (l'ormone follicolo-stimolante) e LH (l'ormone luteinizzante), che permettono all'o-

miei due bambini – è diventato un metodo, che applico ogni giorno in ambulatorio con le mie pazienti e che voglio ora presentare anche a voi che leggete questo libro. Un metodo basato sulla imprescindibile collaborazione con un team multidisciplinare che comprende ginecologi ed endocrinologi, che mi permette di avere un quadro quanto più completo possibile della donna che ho davanti e del suo stato di benessere psicofisico.

In questo capitolo voglio raccontarvi, dunque, la mia "Ricetta della fertilità", un percorso di consapevolezza, articolato in 7 tappe fondamentali, per poi aiutarvi a metterla in pratica fin da subito.

Troverete, infatti, esempi di menu e ricette per le diverse fasi del ciclo mestruale, pensati per accompagnare la corretta produzione ormonale, ridurre i disturbi psicofisici e migliorare il vostro benessere generale.



Fig. 8. La "Ricetta della fertilità": tappe del metodo.

## TAPPA 1 Controllo dei picchi glicemici

Tutte le volte che consumiamo un pasto contenente carboidrati si verifica un aumento della glicemia, che determina un picco glicemico.

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti, quando ciò accade, entra in gioco l'insulina, l'ormone che ha la funzione di abbassare i livelli di zucchero nel sangue ogni volta che questi salgono oltre un certo valore. Quanto più saranno elevati i livelli di zucchero nel sangue, tanto più il pancreas produrrà insulina e se il picco glicemico è rapido, l'insulina farà abbassare altrettanto rapidamente la glicemia, determinando una ipoglicemia reattiva. L'ipoglicemia provoca l'accensione di un meccanismo che porterà nuovamente alla ricerca di carboidrati per innalzare i livelli di glicemia nel sangue, innescando un circolo vizioso di più picchi glicemici e insulinemici ravvicinati.

Questo fenomeno è frequente quando si consumano pasti prevalentemente glucidici.

Provate a pensare: la mattina fate colazione con i biscotti e un caffè zuccherato. A distanza di poco tempo dalla colazione (al massimo un paio d'ore), ecco che sentite già i morsi della fame. A quante di voi è accaduto? Scommetto a molte. Ebbene, il motivo adesso lo conoscete.

Ma come possiamo smorzare questo famigerato picco glicemico? Possiamo farlo essenzialmente in due modi:

- riducendo gli alimenti molto ricchi di zuccheri semplici e prediligendo i carboidrati complessi dei cereali integrali, che hanno un impatto minore sulla glicemia;
- associando sempre alle fonti di carboidrati anche una fonte di proteine, di grassi e di fibre, che funzionano da freno a mano per il passaggio degli zuccheri nel sangue, smorzando i picchi glicemici e contribuendo a mantenere un livello di sazietà prolungato nel tempo.

## GIORNO 13

.....

- **Colazione.** Caffè o tè verde + una tazza di latte di cocco o di avena + pancake di avena\* con 1 cucchiaio di yogurt greco, fragole e cannella.
- **Pranzo.** Purea di fave e cicoria ripassate in padella con aglio e olio + un frutto di stagione.
- **Cena.** Insalata di gamberi e avocado + insalata di cavolo viola marinato\*.
- **Spuntino.** Un frutto di stagione + 15 g di semi di lino e di zucca tritati.

## GIORNO 14

.....

- **Colazione.** Caffè o tè verde + finto tiramisù\* + 15 g di semi di lino e semi di zucca tritati.
- **Pranzo.** Cous cous con tacchino e verdure\* + un frutto di stagione.
- **Cena.** Uova strapazzate o all'occhio di bue + ½ avocado a fettine + dadolata di verdure al forno\*.
- **Spuntino.** Un frutto di stagione + 10 g di cioccolato extra fondente (>80%).

## IL MENU PER LA FASE LUTEALE

.....

Durante la fase luteale è importante controllare il consumo dei carboidrati e gestire il periodo premestruale.

Ecco il menu da seguire da dopo l'ovulazione fino alla comparsa del ciclo mestruale, pensato per garantire una buona produzione di progesterone e un ottimale accrescimento dell'endometrio.

## GIORNO 15

.....

- **Colazione.** Caffè o tè verde + una tazza di latte di cocco o di avena + pancake di cocco\* con 1 cucchiaio di yogurt greco, fragole e cannella.
- **Pranzo.** Zuppa di ceci e verdure\* + un frutto di stagione.
- **Cena.** Fusi di pollo al forno con funghi + piccola insalata di valeriana con ½ avocado.
- **Spuntino.** Un frutto di stagione + 15 g di semi di girasole e semi di sesamo tritati.

## GIORNO 16

.....

- **Colazione.** Caffè o tè verde + una tazza di latte di cocco o di avena + 2 uova strapazzate + ½ avocado + frutti di bosco.
- **Pranzo.** Salmone selvaggio affumicato + dadolata di verdure\* alla curcuma.
- **Cena.** Parmigiana di zucchine o melanzane e mozzarella\* + un frutto di stagione.
- **Spuntino.** 15 g di semi di girasole e semi di sesamo tritati + verdura cruda.

# Il ricettario della fertilità

## AVOCADO TOAST CON UOVO

### Ingredienti

- 1 avocado medio
- 1 fetta di pane integrale o di segale
- 1 uovo
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

1. Dividi in due un avocado medio e recupera la polpa, tagliala a fettine, condiscila con olio, sale e pepe e mettila da parte.
2. Nel frattempo, tosta una fetta di pane integrale o di segale e prepara un uovo al tegamino lasciando il tuorlo morbido.
3. Quindi componi l'avocado toast mettendo sul pane le fette di avocado e l'uovo.

## COUS COUS CON GAMBERI E VERDURE

### Ingredienti

- 200 g di verdure a piacere tagliate a pezzetti (carote, zucchine, cavolfiore, asparagi...)
- 100-150 g di gamberi crudi o surgelati
- 50-60 g di cous cous
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

1. In una padella fai soffriggere nell'olio uno spicchio di aglio in camicia, quindi aggiungi le verdure e lascia cuocere per 10 minuti con il coperchio.

2. Aggiungi i gamberi e cuoci per altri 10 minuti aggiustando di sale.
3. Nel frattempo, prepara il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione.
4. Quando sarà pronto mescola il cous cous con il condimento. Sarà ottimo sia caldo sia freddo.

## COUS COUS CON TACCHINO E VERDURE

### Ingredienti

- 200 g di verdure a piacere tagliate a pezzetti
- 80-100 g di petto di tacchino a listarelle
- 50-60 g di cous cous
- Curry
- Rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

1. In una padella fai soffriggere nell'olio uno spicchio di aglio in camicia, aggiungi le verdure e lascia cuocere per 10 minuti con il coperchio.
2. Unisci il petto di tacchino tagliato a listarelle e cuoci per altri 15 minuti aggiustando di sale e aggiungendo un po' di curry e rosmarino.
3. Nel frattempo, prepara il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione.
4. Quando sarà pronto, mescola il cous cous con il condimento. Sarà ottimo sia caldo sia freddo.

## CREME DI FRUTTA SECCA

### Ingredienti per un vasetto

- 400 g di mandorle o nocciole o semi di sesamo

1. Tosta la frutta in forno o nella friggitrice ad aria per 10 minuti a 180 °C.
2. Con un robot da cucina o un potente frullatore, frulla a più riprese finché non otterrai una crema.
3. Trasferisci la crema di frutta secca in un vasetto di vetro e conserva in frigorifero fino a un paio di mesi.

# Indice

6	<b>In balia di tempeste ormonali</b>	32	<b>Una buona alimentazione per un buon endometrio: la fase luteale</b>
6	Il ciclo mestruale: un'alternanza di fasi per il benessere femminile	34	Nutrienti che supportano la produzione di progesterone
7	Gli estrogeni	36	Nutrienti alleati di un buon endometrio
9	Il progesterone	39	Attenzione ai carboidrati!
9	Fase follicolare, fase luteale e ovulazione	40	La Sindrome premestruale (PMS)
11	<b>Metabolismo, ciclo mestruale, fertilità</b>	43	Alimenti da limitare o da evitare
12	Gli estrogeni e i loro recettori: metabolismo energetico e riproduzione	44	<b>Vi spiego la mia "Ricetta della fertilità"</b>
14	Sottopeso e salute riproduttiva	44	Come nasce il metodo
15	Obesità: una minaccia per la salute e la fertilità	47	TAPPA 1 - Controllo dei picchi glicemici
16	Insulina e fertilità	52	TAPPA 2 - Costruzione del piatto funzionale
17	Grassi e fertilità	54	TAPPA 3 - Applicazione dei principi di alimentazione antinfiammatoria
19	<b>Una buona alimentazione per una buona ovulazione: la fase follicolare</b>	55	TAPPA 4 - Inserimento di alimenti funzionali per ciascuna fase del ciclo
21	Il periodo mestruale: 1°-7° giorno	56	TAPPA 5 - Scelta di alimenti di stagione e di buona qualità
22	Il periodo preovulatorio e ovulatorio: 8°-14° giorno	57	TAPPA 6 - Eliminazione di interferenti endocrini e dolcificanti + riduzione di caffeina e alcol
23	Supportare la funzionalità del fegato	59	TAPPA 7 - Rotazione dei semi
24	Supportare i processi anabolici	61	<b>Menu e ricette per le diverse fasi del ciclo mestruale</b>
26	Il ruolo dei carboidrati	61	La mia lista della spesa
26	Il ruolo del colesterolo	64	La cottura ideale degli alimenti
27	Vitamine e minerali	65	<i>IL MENU PER LA FASE FOLLICOLARE</i>
30	Alimenti da limitare o da evitare	71	<i>IL MENU PER LA FASE LUTEALE</i>
		76	<b>Il ricettario della fertilità</b>
		92	<b>Bibliografia</b>