

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE E CICLO MESTRUALE



Il ciclo mestruale

Per ciclo mestruale si intende l'insieme di modificazioni cicliche che hanno luogo nella mucosa dell'utero per prepararla ad accogliere l'ovulo fecondato. Generalmente inizia durante la pubertà (11-13 anni) e finisce con l'arrivo della **menopausa** (48-52 anni), e rappresenta il periodo di tempo durante il quale la donna può rimanere incinta. Un ciclo mestruale considerato regolare dura tra i 25 e 35 giorni, cominciando a contare dal primo giorno della mestruazione, ossia quando si manifestano le perdite di sangue. La durata del ciclo mestruale è soggettiva e può variare da donna a donna: alcune hanno un ciclo regolare e puntuale quasi come un orologio svizzero, mentre altre meno. In ogni caso, dopo la comparsa del menarca, ovvero la prima mestruazione, molte donne hanno fisiologicamente dei cicli irregolari per un paio di anni. La durata delle mestruazioni, invece, è in media di 5 giorni, con una quantità di flusso complessiva tra i 25 e gli 80 ml: la maggioranza delle donne ha una perdita attorno ai 35-40 ml. Durante i giorni di sanguinamento, ma anche in quelli appena prima (sindrome premestruale), alcune ragazze e donne lamentano qualche alterazione nella loro quotidianità, come l'aumento dell'**appetito** o repentini cambiamenti d'**umore**, ma si tratta di manifestazioni soggettive, variabili da persona a persona e ritenute assolutamente normali. Questi fastidiosi sintomi possono dipendere da alcuni fattori come lo stato d'animo, il clima, il **desiderio sessuale** ed anche l'alimentazione. Vediamo quindi cosa mangiare per fronteggiare al meglio gli effetti indesiderati di "quel periodo del mese" e i consigli per regolarizzare il flusso.

Le fasi del ciclo mestruale

È bene che ogni donna sappia cosa succede al suo organismo durante quei fatidici giorni, quindi cominciamo a fare chiarezza. L'inizio del ciclo mestruale è stabilito dall'ipofisi, una ghiandola endocrina - cioè che secerne ormoni - situata alla base del cranio, che segnala alle ovaie quando avviare la produzione di ormoni. Sotto l'influsso di questi ultimi, l'endometrio, ovvero la mucosa che riveste l'interno dell'utero, inizia a crescere di volume e a svilupparsi per prepararsi ad accogliere una possibile **gravidanza** (fase proliferativa). Questi cambiamenti ormonali portano alla maturazione dell'ovulo, che si distacca dall'ovaio e viene raccolto dalla tuba

di Falloppio (fase di ovulazione). Se entro 24-48 ore l'ovulo non viene fecondato da uno spermatozoo, esso regredisce e muore. All'interno dell'ovaio, il corpo luteo, ossia una ghiandola che secreta ormoni, inizia a produrre progesterone (un tipo di ormone) che permette all'endometrio di arricchirsi di elementi nutritivi: questa è detta fase secretiva. Dopo circa una settimana, se non vi è stata fecondazione, il corpo luteo comincia gradualmente a diminuire la produzione ormonale. Questa mancanza di ormoni si ripercuote anche all'interno dell'utero, infatti l'endometrio inizia a sfaldare la parte sviluppata e dopo circa 14 giorni dall'ovulazione la elimina sotto forma di sangue, ovvero con la mestruazione. Alcune donne riscontrano un flusso contenente dei grumi: non bisogna preoccuparsi, si tratta proprio di pezzettini di endometrio che non si sono sfaldati completamente. A questo punto, l'ipofisi invia un nuovo segnale alle ovaie e il ciclo ricomincia da capo con il primo giorno di mestruazione.

Consigli per alleviare i dolori e regolarizzare il ciclo

- **Mantieni un peso corporeo idoneo per la tua altezza ed età** Un parametro chiave da valutare è l'**indice di massa corporea** o BMI (Body Mass Index), che si ottiene dividendo il proprio peso per il quadrato della propria altezza (es: una donna che pesa 70kg ed è alta 1,60m avrà un BMI di 27,34, cioè $70:1,60:1,60$). Se il risultato di BMI ottenuto è superiore a 25 indica una condizione di sovrappeso, se invece è superiore a 30 indica una condizione di obesità. **Sovrappeso ed obesità**, oltre ad essere notevoli fattori di rischio per lo sviluppo di **diabete**, dislipidemie (**ipercolesterolemia** e **ipertrigliceridemia**), **steatosi epatica** e numerose **malattie cardiovascolari**, possono anche favorire l'insorgenza della **sindrome dell'ovaio policistico** (PCOS) e conseguenti alterazioni del ciclo mestruale. In questo caso è opportuno eliminare i chili in eccesso attraverso un corretto programma di dimagrimento, che deve prevedere un minimo di 150 minuti di attività fisica a settimana e una dieta **equilibrata** e variata che permetta un calo graduale e allontani il rischio di carenze nutrizionali. Se tuttavia si desidera mangiare cose buone senza rinunciare ai sapori della gastronomia italiana, vi suggeriamo **questa dieta**. Al contrario, un BMI inferiore a 18,5 indica una condizione di sottopeso che spesso può provocare alterazioni disfunzionali dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio, come nel caso dell'anoressia nervosa. Un BMI troppo basso arresta il ciclo mestruale perché il fisico, così strutturato, non è adatto ad accogliere una "nuova vita". In questo caso, l'alimentazione dovrebbe mirare ad una ripresa del peso corporeo che determini una giusta ripartizione tra massa magra e grassa. In generale, è bene ricordare che la riduzione o l'aumento di peso troppo repentino è nemico del ciclo mestruale regolare.
- **Segui un'alimentazione sana, equilibrata e variata in micro e macronutrienti**. Occorre prestare particolare attenzione a garantire un adeguato introito di ferro (che viene perso in media da 3 a 30 mg ogni normale mestruazione), acidi grassi essenziali e magnesio. Questi 3 elementi rivestono un ruolo fondamentale nella gestione di quei fastidiosi sintomi e disturbi che possono comparire nei giorni subito prima e durante la mestruazione. In particolare il ferro fornisce all'organismo i "mattoncini" con cui costruire i globuli rossi, il magnesio aiuta a migliorare gli spasmi muscolari e l'irritabilità tipica del periodo premestruale, mentre la carenza di Omega 3 e l'eccesso di Omega 6 dovuti ad una dieta povera di pesce e ricca di oli vegetali possono aumentare la dismenorrea (mestruazione dolorosa). Il **ferro** è contenuto in ottime quantità in carne, **pesce** e **legumi**, ma il nostro organismo è in grado di **assorbirne** buone quantità solo attraverso carne e pesce (dove è altamente biodisponibile). Gli **acidi grassi essenziali** si possono assumere da pesce (salmone, tonno, sgombrò, merluzzo, sardine ecc.), frutta secca a guscio (**noci**, nocciole, mandorle) e da alcuni tipi di oli vegetali, in particolare in quello di mais e girasole. Infine il **magnesio** si trova principalmente nella frutta secca oleaginosa, nel **cacao** amaro, nel **caffè** e nel pesce. Anche la **vitamina B** è essenziale per la salute e il benessere delle donne, poiché interviene nella produzione dei globuli rossi. Ottime quantità di questo micronutriente, specialmente vitamine B2 e B12, si trovano nel Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta inoltre buone proteine ad alto valore biologico, tanto calcio altamente biodisponibile e nutrienti con funzione protettiva come zinco, selenio e vitamina A, pertanto si consiglia di assumerne 25g al giorno. È importante anche ridurre il consumo di **sale**, non solo perché quantità eccessive di sodio possono provocare malattie a carico dell'apparato cardiovascolare, dei reni, dello stomaco e delle ossa, ma anche perché consumando poco sale si avranno effetti positivi sul gonfiore addominale e sulla circolazione sanguigna (**ritenzione idrica**), in quanto i dolori mestruali possono essere dovuti anche ad un eccessivo accumulo di liquidi trattenuti assieme al sale. Si consiglia infine di incrementare l'apporto di **fibra**, utili per combattere la stitichezza che spesso colpisce in quei giorni, ed anche di liquidi bevendo almeno 8 bicchieri di **acqua** al giorno.

- **Allenati con costanza.** L'**attività fisica** è utile non soltanto per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico e immunitario, prevenire numerose malattie, favorire il calo ponderale e il rimodellamento del fisico, ma anche per scaricare lo stress in modo naturale e ridurre il dolore mestruale, al contrario di quanto generalmente si pensa. Pertanto l'ideale sarebbe raggiungere 300 minuti settimanali di esercizio fisico, 150 la soglia minima: puoi **pedalare** in bicicletta, andare a correre o a praticare **fitwalking** al parco, nuotare, ballare ecc. Quando i crampi della dismenorrea sono particolarmente forti è buona abitudine fare esercizi di rilassamento della muscolatura addominale. È utile sdraiarsi non comprimendo la zona addominale e cercare di rilassare anche la mente per almeno un paio di ore.
- **Dormi regolarmente le giuste ore.** La stanchezza, sia fisica che mentale, è la peggior nemica del ciclo. Quando siamo sotto stress, il nostro organismo secerne due ormoni, il cortisolo e l'adrenalina, che influenzano la regolazione ormonale del ciclo ovarico. L'ideale sarebbe riposare 8 ore per notte (1 ora ogni 2 di veglia) o, comunque, **dormirne almeno 7**.
- **Rivolgiti a medici professionisti.** La prevenzione prima di tutto: si consiglia di effettuare periodicamente i controlli ginecologici e, in caso di irregolarità del ciclo mestruale, parlare al proprio ginecologo che valuterà la necessità di eseguire eventuali esami ematochimici o ulteriori indagini strumentali.