

Nutrizione Sana

**Alimentazione
consigliata in
caso di
Sindrome da
Ovaio
Policistico**





ATTENZIONE RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

La Sindrome dell'Ovaio Policistico (PCOS) è una condizione complessa che può influenzare il metabolismo e la gestione del peso, rendendo l'alimentazione un elemento chiave per il suo controllo. Una dieta bilanciata, focalizzata sul miglioramento della sensibilità insulinica e sulla riduzione dell'infiammazione, può contribuire a gestire i sintomi e supportare il benessere ormonale.

In questo documento vedremo come le scelte nutrizionali possano fare la differenza nella gestione della PCOS.

In linea generale, in caso di PCOS è consigliabile:

- *Aumentare l'apporto di fibre;*
- *Avere un buon controllo del carico glicemico dei pasti;*
- *Prediligere alimenti con una buona quota di omega 3 come:*
 - *Semi di lino, chia, girasole e zucca; frutta secca anche sottoforma di crema purché 100% frutta secca;*
 - *Pesce azzurro come sgombro, tonno, merluzzo, palamita, sardine e acciughe oppure salmone.*
- *Ridurre in modo importante l'introito di zuccheri semplici (es: se si consuma caffè, tè o tisane, è buona norma consumarle senza aggiungere zucchero. Evitare caffè al ginseng o caffè d'orzo in quanto prodotti solubili contenenti elevate quantità di zucchero);*
- *Utilizzare degli integratori in caso di eventuali carenze (sempre secondo quanto consigliato dallo specialista).*

Qui di seguito una serie di consigli e idee, strutturate seguendo i pasti principali della giornata e gli spuntini.





COLAZIONE

Yogurt greco 5% + fiocchi d'avena + frutti di bosco + semi di chia

Porridge di avena con mandorle + spolverata generosa di cannella

Frullato proteico con banana e latte di mandorla + crema 100% frutta secca

Pancakes (farina di mandorle + latte + uovo intero + lievito per dolci) + miele o sciroppo d'acero + cioccolato fondente 75%

Pane o fette biscottate integrali / multi cereali + marmellata + frutta secca

Uova strapazzate + pane integrale / segale+ avocado

Omelette con spinaci e feta

PRANZO

Pasta integrale con pesto di rucola e noci

Zuppa di lenticchie + crostini integrali + verdure di stagione fresche o cotte a piacere

Insalata di quinoa, ceci, avocado e verdure miste

Filetto di salmone con riso integrale e verdure al vapore

Bowl di farro + fagioli neri + peperoni

Insalata di tonno, ceci e verdure crude





CENA

Uova sode con verdure grigliate e hummus

Zuppa di ceci e verdure

Insalata di pollo con rucola, noci e melograno

Burger di quinoa e fagioli con insalata

Frittata con zucchine e feta

Filetto di merluzzo con broccoli

Salmone al forno con asparagi e quinoa



Aggiungere una piccola fonte proteica come pane, pastina o crostini da abbinare a zuppe o minestrone

SPUNTINI

Un frutto fresco di stagione a scelta + frutta secca

Yogurt greco + opzione A [semi di lino oppure del cioccolato fondente 75%] oppure opzione B [frutta secca + miele o sciroppo d'acero]

Hummus di ceci + carote e sedano

Parmigiano reggiano + olive verdi oppure frutta secca

Crackers preferibilmente integrali o ai cereali + formaggio magro

Smoothie con latte di mandorla, spinaci e frutti di bosco





CONSIGLI NUTRIZIONALI UTILI

Come sostituti del pane, è meglio utilizzare cracker integrali o ai cereali, perché aumentano l'apporto di fibre, limitando i picchi glicemici. Anche per quanto riguarda la pasta è da preferire quella integrale oppure si possono utilizzare altri cereali / pseudocereali come farro, orzo, quinoa, grano saraceno. Sono da evitare riso bianco, patate, pan carré, pane da farine di tipo 0 e le gallette (alimenti ad alto indice glicemico)

Le proteine sono favorite in questo tipo di alimentazione perché tendono a stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue e danno sazietà.

I grassi saturi, ovvero quelli maggiormente presenti negli insaccati e nei formaggi, vanno limitati molto. Possono essere consumati eventualmente i formaggi magri, come mozzarella light, ricotta, primo sale. Va bene il Parmigiano come spuntino o grattugiato su pasta, zuppe o minestrone.

Le verdure è buona norma consumarle di stagione, scegliendo se mangiarle crude o cotte a piacere. Tra le verdure consigliate ritroviamo zucchine, broccoli, spinaci, finocchi, carciofi, fagiolini, peperoni, melanzane, lattuga e pomodori.

Anche la frutta è un buon alleato. In questo caso è consigliabile preferire i frutti rossi, in quanto ricchi di antiossidanti oppure mele, pere, mandarini, pesche, albicocche e prugne.

Usare sempre come condimento l'olio extravergine di oliva, per il suo naturale contenuto in grassi buoni e polifenoli (antiossidanti).



CONSIGLI NUTRIZIONALI UTILI

Tra le spezie, la curcuma e la cannella sono particolarmente indicate per il loro potere antinfiammatorio.

Se fai fatica ad idratarti o semplicemente bevi volentieri tisane o infusi, puoi utilizzare le foglie della manta e/o la radice di liquerizia. Queste piante hanno effetti antiandrogeni e attività estrogeno-mimetica, in grado di ridurre i livelli di testosterone. [È sempre consigliabile rivolgersi ad uno specialista anche per l'assunzione di estratti derivanti da piante officinali. In questo caso la radice di liquerizia non è consigliabile in caso di pressione alta]

È buona norma fare anche attenzione ai contenitori nei quali acquistiamo o conserviamo i cibi, in quanto possono rilasciare xenoestrogeni, ovvero composti creati artificialmente in grado di mimare gli effetti degli estrogeni. Si comportano come dei disregolatori endocrini.

Gli xenoestrogeni si ritrovano in plastiche con dicitura "PC", lattine e resine epossidiche.

È importante sottolineare che queste sono delle indicazioni generali di buona educazione alimentare, più specifiche per chi soffre di PCOS. L'intervento dello specialista diventa fondamentale proprio per personalizzare la corretta dieta (es: cambia molto se la paziente sta assumendo terapia ormonale sostitutiva o meno).



Padova

Voltagarozzo - Via Piovese 236
Stanga - Via G. Savelli 120
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



Albignasego

Via Piemonte 1B



Vigonza

Via Noalese Sud 14



Abano Terme

Piazza del Sole e della Pace 9



Monselice

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



Castelfranco Veneto

Piazza Europa Unità 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

392 11 00 950



Messaggia ora

WhatsApp

Non riesci a chiamare?

RIVOLGITI A NOI

DA OGGI ANCHE ON-LINE!

www.nutrizionesana.it/nutrizionista-online/