



COUNSELLING

PMOS - Sindrome Ovarica Poliendocrino- Metabolica

La dieta

Nella Sindrome Ovarica Poliendocrino-Metabolica vi è uno squilibrio endocrino-metabolico complesso. Le donne colpite hanno problemi di fertilità e sono di solito in eccesso di peso.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
latte scremato, latticini e formaggi freschi e light	formaggi freschi (non più di 2 volte a settimana)	latte intero, latticini e formaggi grassi fermentati
pane, pasta – da farine integrali o poco raffinate – riso integrale, mais, orzo, farro	uova (non più di 2 a settimana)	cereali e farine raffinati
olio extravergine di oliva, olio di oliva, olio di semi per condire a crudo o a fine cottura con fuoco spento	burro	margarina, strutto, lardo, olio di sansa, olio di palma, olio di cocco
legumi, frutta e verdura fresche di stagione tutti i giorni	patate e ortaggi zuccherini	frutta sciroppata, verdure in scatola o in conserva
sale da cucina <5 g/die; insaporire con spezie	salsa di soia	salse agro-dolci contenenti glutammato
carni bianche, di pollo, di tacchino, di coniglio, di maiale magro, di agnello	carne rossa magra (1 volta ogni 15 giorni)	carni rosse grasse, salumi grassi e insaccati



COUNSELLING

pesce fresco e surgelato fresco (pesce azzurro, nasello, merluzzo, orata, sogliola, trota, salmone)	molluschi, crostacei e frutti di mare, pesce in scatola o conservato sotto sale e sott'olio	pesce crudo, pesci affumicati, pesci precucinati e poi surgelati
spremute e succhi (100% frutta)	succhi con contenuto di frutta <85%	bibite dolcificate e gassate, con coloranti o caffeina
acqua oligominerale, tè verde non zuccherato, caffè d'orzo	caffè (non più di 2 tazzine al giorno, non zuccherato)	tè e caffè zuccherati
vino rosso (non più di 1 bicchiere al giorno ai pasti – non è necessario)	birra (1 – 2 bicchieri a settimana, meglio dealcolata)	superalcolici (grappe, distillati), aperitivi e cocktail a base di alcol e frutta
cotture al vapore o in pentola antiaderente, oppure lente a basse temperature	cotture prolungate alla griglia o al forno a temperature troppo elevate	fritto e cotture elaborate con intingoli
spezie e aromi naturali (aglio, cipolla, timo, maggiorana, salvia, rosmarino)	spezie irritanti (pepe, senape, peperoncino piccante)	salse e creme a base di uova crude, sale, grassi, dadi da brodo
cioccolato fondente (1 quadratino – almeno al 75% di cacao, se non è presente iperglicemia)	cioccolato fondente (non più di 2-3 volte a settimana)	marmellate, creme dolci a base d'uova, dolciumi e prodotti da forno lievitati contenenti zuccheri raffinati

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Il percorso verso il miglioramento dello stato di salute deve essere affrontato in modo graduale e sostenibile. L'obiettivo principale è prevenire l'aumento di peso e ridurre l'insulino-resistenza, due fattori strettamente correlati alle alterazioni metaboliche.

Un calo ponderale ottenuto attraverso un'alimentazione equilibrata e la pratica regolare di attività fisica contribuisce a migliorare il profilo metabolico e ormonale, favorendo il progressivo ripristino delle normali condizioni fisiologiche e promuovendo il benessere generale.



COUNSELLING

Per favorire un'alimentazione sana, è consigliabile consumare regolarmente cereali e i loro derivati (come pane, pasta, riso, farine, fette biscottate, grissini e crackers), preferendo le versioni integrali e variando con cereali alternativi quali farro, orzo e quinoa. È inoltre opportuno scegliere cotture della pasta al dente.

I legumi dovrebbero essere consumati con maggiore frequenza come valida alternativa alle fonti proteiche di origine animale, eventualmente associati ai cereali per comporre piatti unici completi dal punto di vista nutrizionale. Ad ogni pasto è raccomandato includere una porzione di verdura così da aumentare l'apporto di fibre, vitamine e sali minerali.

Il consumo di frutta dovrebbe essere moderato, rispettando il limite di due porzioni al giorno e preferendo il consumo a fine pasto oppure in associazione a carboidrati complessi ricchi di fibre, come ad esempio i crackers integrali.

Infine, è consigliabile ridurre al minimo il consumo di alimenti ricchi di zuccheri semplici e facilmente disponibili, come caramelle, torte, creme spalmabili, confetture, biscotti, bevande zuccherate e succhi di frutta, privilegiando alimenti freschi e poco processati.

È importante adottare uno stile di vita attivo nella quotidianità, incrementando il movimento attraverso semplici abitudini come passeggiate, utilizzare le scale al posto dell'ascensore, ridurre il tempo trascorso in posizione sedentaria e limitare l'uso dell'automobile quando possibile.

L'aumento dell'attività fisica contribuisce al dispendio energetico, favorisce il controllo del peso corporeo e migliora la sensibilità insulinica, con effetti positivi sullo stato di salute generale.