



PCOS - Sindrome dell'Ovaio Policistico

La dieta

Nella sindrome dell'ovaio policistico vi è uno squilibrio endocrino-metabolico complesso e 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 inscatolate 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
pesce fresco e surgelato fresco (pesce azzurro, nasello, merluzzo, orata, sogliola, trota, salmone)	pesce in scatola o conservato sotto sale e sott'olio	pesce crudo, molluschi, crostacei e frutti di mare, pesci affumicati, pesci precucinati e poi



COUNSELLING

		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 la salute va fatto gradualmente.

È necessario partire dal principio che l'organismo della donna con ovaio policistico può dare una risposta lenta ai cambiamenti, ma la risposta comunque arriva.

Eliminare le scorte di dolci, zucchero, alimenti precucinati e confezionati: il primo passo è assaporare il gusto naturale degli alimenti, imparando a cucinarli nel modo che ne esalta il sapore.



COUNSELLING

Evitare di saltare i pasti (meglio fare sempre colazione, pranzo e cena e un paio di spuntini ipocalorici a base di frutta fresca): saltare un pasto non fa dimagrire.

Meglio non mescolare due tipi diversi di proteine o di carboidrati nello stesso pasto, come carne e formaggio, prosciutto e pesce, pane e pasta, pasta e patate

L'attività fisica è fondamentale: non bisogna faticare forzatamente per diventare subito supercampionesse, ma è importante dedicare del tempo alla cura del proprio corpo con il movimento.

La percezione di **fare cambiamenti positivi per sè stesse** sarà altissima, e si avrà la sensazione di poter davvero **cambiare gli atteggiamenti negativi.**