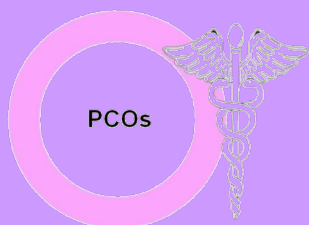


INTEGRATORI PER PCOS: QUALI E QUANDO?

- **INOSITOLI:** sono molecole ad azione antiossidante e insulino-sensibilizzante con effetto anti-androgeno e contrastante segni e sintomi della PCOS. Dosaggi diversi a seconda si assuma la forme di D-Chiro-Inositolo o il suo precursore Mio-Inositolo
- **ACIDO ALFA LIPOICO:** è un nutraceutico che sembra possa contribuire a migliorare segni e sintomi della PCOS specie se in associazione agli inositoli
- **ACIDO FOLICO:** il fabbisogno per le donne in età fertile è di 400 µg. Aumenta in chi ha un'alimentazione povera in vegetali a foglia verde e nelle donne in gestazione
- **VITAMINA D:** un deficit può predisporre a osteoporosi ma anche contribuire a predisporre allo sviluppo di insulino-resistenza e sindrome metabolica. Utile il dosaggio vitamina D nel sangue
- **MAGNESIO:** utile integrazione in chi soffre di sindrome premestruale e di-



NOME _____

COGNOME _____

MISURE ANTROPOMETRICHE

PESO _____

ALTEZZA _____

INDICE DI MASSA CORPOREA: _____

CIRCONFERENZA VITA: _____

	Normopeso	= 18 - 24.9
	Sovrappeso	= 25 - 29.9
	Obesità I	= 30 - 34.9
	Obesità II	= 35 - 39.9
	Obesità III	40 +

La corretta alimentazione nella Sindrome dell'Ovaio Policistico

PCOS



Polycystic Ovary Syndrome

È opportuno adottare alcune modifiche dello stile di vita al fine di prevenire l'incremento ponderale e contrastare l'insulino-resistenza.

Mantieniti normopeso

Incrementa l'attività fisica quotidiana

Consigli utili:

- Pratica una camminata a passo sostenuto per 30 minuti almeno 5 volte alla settimana
- Evita o riduci il tempo dedicato alle attività sedentarie



Segui un'alimentazione sana e bilanciata, ponendo attenzione all'indice glicemico:

- Incrementa il consumo di frutta e verdura
- Incrementa il consumo di cereali integrali, legumi ed alimenti naturalmente ricchi in fibra
- Limita gli zuccheri semplici per evitare bruschi rialzi della glicemia
- Limita l'assunzione di grassi saturi, prediligi invece l'olio extravergine d'olive e il pesce
- Limita il consumo di alimenti ricchi in sale: salumi, formaggi, salse, snack, piatti pronti

Limita il consumo di alcool e abolisci il fumo

TABELLA CON ALIMENTI DA SCEGLIERE IN BASE ALL'INDICE GLICEMICO

	ALIMENTI DA PREFERIRE	ALIMENTI DA EVITARE
CEREALI E DERIVATI	Riso basmati o integrale	Riso bianco brillato
	Pane integrale	Pane bianco o in cassetta
	Pasta di semola integrale	Pasta di semola troppo cotta
	Farina di grano	Gnocchi
	Saraceno integrale	Polenta
	Patate novelle cotte con la buccia	Patate
	Cracker integrali	Galette di riso
	Fette biscottate integrali	Cracker di mais o di riso
LEGUMI	Cereali integrali	Pop corn
		Fette biscottate zuccherate
FRUTTA		Fiocchi di mais o di riso
	Fagioli, lenticchie, piselli, ceci	Piselli in scatola
	Fragole, lamponi	Castagne, uvetta e frutta disidratata
	Ribes e frutti di bosco	Frutta sciroppata o candita
VERDURA	Mandarini, albicocche, prugne	Ananas, banane, uva
	Pesche, mele, pere	
	Zucchine, spinaci, bieta, finocchi, carciofi, lattuga, pomodori, broccoli, cavolfiore, melanzane..	Zucca
	Rape crude	Rape rosse cotte
ALTRO	Carote crude	Carote lessate
	Latte di vacca o di soia	Latte di riso
	Dolcificanti acalorici	Zucchero (bianco o di canna)
		Brioche, biscotti, gelati, ghiaccioli o granite, Cioccolato e creme spalmabile, caramelle o dolci vari