



# Alimentazione e sindrome premestruale

**Le cause, come prevenirla e come affrontarla**



**La sindrome premestruale affligge milioni di donne nel mondo durante tutto il periodo riproduttivo. A soffrirla è oltre l'85% della popolazione femminile, avvertendo uno o più sintomi nei giorni precedenti o durante il mestruo; tra queste donne, circa il 2-10% mostra sintomi talmente importanti da rendere difficile, se non impossibile, svolgere le normali attività quotidiane.**

La sindrome premestruale può manifestarsi con disturbi dell'umore, depressione, irritabilità, mal di testa, tensione mammaria, forte aumento di peso e ritenzione idrica. La reale causa di questo fenomeno, ormai sociale, rimane sconosciuta, e diverse sono le teorie avanzate nel tempo. Senza dubbio il cambiamento ormonale di questo periodo rappresenta una forte concausa. Infatti, durante la fase che precede l'arrivo delle mestruazioni, si ha un forte squilibrio tra estrogeni e progesterone (ormoni prodotti dall'ovaio), che influiscono sul metabolismo della serotonina implicata nel tono dell'umore, sul bilancio idro-salino attraverso l'ormone anti-diuretico, sulla prolattina implicata nella tensione mammaria, ma anche sulle prostaglandine implicate nella percezione del do-

lore e nell'infiammazione. Su queste basi, nel tempo sono state proposte numerose terapie, come la pillola anticoncezionale, i diuretici ed i riduttori della prolattina, che tuttavia, pur avendo un effetto benefico, presentano numerosi effetti collaterali. Un certo beneficio si può comunque trarre da alcuni accorgimenti nell'alimentazione quotidiana e dall'uso di principi naturali.

Uno dei sintomi più riscontrati durante la sindrome premestruale è l'aumento di peso. Questa caratteristica è spesso dovuta ad un forte aumento della ritenzione idrica, ma in alcuni casi è aggravata dal maggior apporto di zuccheri che spesso accompagna tale periodo.

Vediamo alcuni casi concreti.



## Alimentazione e sindrome premestruale: ti senti gonfia?

Nella fase premestruale e durante il mestruo, uno dei disturbi più comuni è la sensazione di gonfiore addominale accompagnato talvolta ad un aumento considerevole di peso. Questo succede a causa del rilassamento e della distensione muscolare della parete addominale appena prima e durante la fase mestruale. Talvolta il gonfiore interessa anche le gambe; in tal caso la causa è da ricercare nella ritenzione idrica in agguato proprio in corrispondenza del "ciclo". Questa situazione è dovuta ad un riversamento di scorie da parte dei capillari all'interno dei tessuti, eccesso che il sistema linfatico non riesce a drenare. In questo caso si forma un edema localizzato al di sotto dei tessuti, in particolare a livello delle gambe. Qui entra in causa soprattutto l'aumento della secrezione di progesterone durante tutta la seconda fase del ciclo. Le pareti dei vasi sono particolarmente sensibili a quest'ormone e in risposta ad esso aumentano la propria permeabilità. Infine, il progesterone ha un effetto sulla muscolatura liscia dell'organismo, tale da determinare una diminuzione della sua motilità con conseguente distensione addominale, causa del senso di gonfiore avvertito in questo periodo.

In taluni casi si ha un aumento della stipsi. Per prevenire tali disturbi occorre osservare alcuni accorgimenti e variare le abitudini alimentari prima del ciclo. Innanzitutto, nei dieci giorni che precedono la comparsa delle mestruazioni si consiglia una dieta iposodica, cioè a basso contenuto di sale, per evitare appunto la tendenza alla ritenzione idrica e al gonfiore. Questo significa evitare alcuni alimenti ricchi di sodio: salumi, insaccati, formaggi, carne e pesce affumicati, e anche tutti i prodotti da forno, come pane, pizza e biscotti. Ma non basta! Un'alimentazione particolarmente ricca di grassi saturi derivanti da questi alimenti può rallentare

il sistema linfatico, sovraccaricandolo con l'entrata in circolo (vedi chilomicroni) delle goccioline di grasso acquisite con l'alimentazione, che possono "intasare" il drenaggio linfatico.

È importante perciò seguire una dieta povera di lipidi evitando tutti i prodotti insaccati ed i grassi animali, preferendo il consumo di frutta, verdura e legumi. Infatti, questi alimenti hanno un maggior quantitativo di sostanze definite lignani, che sottraggono dal circolo gli ormoni in eccesso ristabilendo l'equilibrio ormonale. Inoltre, frutta e verdura, grazie al loro maggior quantitativo di minerali, insieme ad un generoso apporto di acqua, ristabiliscono la situazione idro-salina, aumentando la diuresi ed eliminando le scorie in eccesso. Recenti studi, infatti, hanno confermato che un maggior apporto di calcio e magnesio, minerali presenti nelle verdure e nei legumi, può migliorare notevolmente la sintomatologia associata alla sindrome premestruale. Questi minerali possono essere incamerati attraverso l'assunzione di alcuni alimenti, come ad esempio germe di grano, soia, fichi, mais, mele, noci, mandorle, pesce, aglio, pesche e albicocche.

In alcuni casi la situazione appare peggiorata da altre patologie, come la modifica degli ormoni tiroidei che non riescono a svolgere efficacemente la propria attività, aggravando ancor di più la ritenzione idrica. In questi casi è utile supportare la funzione tiroidea tramite l'apporto generoso di alimenti ricchi di selenio, come la crusca di grano, di cui la tiroide ha forti necessità per sintetizzare gli ormoni.

In situazioni particolarmente gravi di ritenzione idrica è utile usare prodotti fitoterapici drenanti, come il tè verde (che è anche un forte antiossidante), sottoforma di tisane o estratti concentrati, insieme a infusi contenenti betulla, potente diuretico. In caso di un'esistente complicazione del microcircolo venoso è utile usare estratti a base di flavonoidi, composti di cui sono ricchi tutti i frutti a colore viola, come prugne, uva ecc., che diminuiscono la permeabilità capillare.

**39<sup>a</sup> MARCIA del TORRONE**  
 PRO **AVIS**  
 COPPA ARNALDO GRASSI  
 Merry Christmas  
**Sperloni**  
 Plus Cremona  
**18 NOVEMBRE 2012**

MIÈLE ITA  
 Di commercial grade