

LEZIONI DI  
BENESSERE  
FOCUS

## Il segreto è negli ormoni

Gioie e dolori della nostra vita. Così sono questi preziosi MESSAGGERI CHIMICI. Uno, in particolare, ci mette sotto torchio, L'ESTROGENO. Non solo per il ciclo. Anche per la linea. Ma il rimedio c'è

DI FRANCESCA VIRGILI

**E**strogeno, progesterone, cortisolo, testosterone... Noi donne, più degli uomini, andiamo a ormoni. E con gli ormoni, nel bene e nel male, dobbiamo convivere. Soprattutto dobbiamo farceli piacere: quando sballano, quando "scompaiono", quando ci gonfiano come piccole mongolfiere e non siamo nemmeno incinte. Uno, in particolare, ci mette sotto torchio (pensa ai giorni prima del ciclo!), l'estrogeno. Che ci rende femminili, sensuali, aggraziate, morbide. A volte, troppo morbide. Infatti, ci attrezza, qua e là, di antiestetici airbag. Come mai?

I ricercatori hanno una spiegazione. Sta nello stretto rapporto tra ciccia ed estrogeno. In sintesi, più accumuliamo grasso, più produciamo estrogeno. Se quest'ultimo svetta, il corpo appare più rotondo. Un picco che non incide solo sull'aspetto esteriore, ma fa danni anche alla salute in generale, spalancando le porte all'obesità, al cancro, al diabete di tipo 2. «Da qui l'importanza di mantenere i suoi livelli in equilibrio. In caso contra-

### memo

I ricercatori Usa, dell'Harvard University, avvertono: più ti alleni, più hai voglia di mangiare solo cibo buono e sano.



Martina Colombari (39 anni) durante un allenamento in palestra.

rio, a rimetterci è l'organismo, che altera la sua capacità sia di tenere ben attivo il tessuto muscolare, sia di consumare più calorie» raccomanda la dottoressa Giuditta Podio, per oltre 10 anni medico dello sport della Nazionale femminile di sci di fondo (tra le sue glorie, vanta i successi di Manuela Di Centa e Stefania Belmondo). «Per indebolire la coppia cellule adipose ed estrogeno, non resta che affidarsi a un'altra accoppiata vincente formata da attività fisica e dieta». Bene, partiamo dal movimento.

### OCCHIO A QUESTI SINTOMI

La relazione ormai è chiara: più ingrassi, più produci estrogeni. «Una sorta di erogazione a getto continuo, che fa impennare i livelli di quest'ormone. E dà origine ad alcuni sintomi ben specifici, come un anomalo sanguinamento uterino, la ritenzione idrica, l'aumento del volume del seno» spiega il dottor Domenico Vitobello, direttore dell'Unità Operativa di Ginecologia dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Mi). «Accanto a questi, possono essercene altri, per così dire generici, che vanno dal mal di testa alla tachicardia, dalla nausea agli sbalzi d'umore». Che fare? Ci vuole una vista ginecologica. «Che si baserà più su una valutazione clinica che sul dosaggio ormonale, spesso penalizzato da troppi fattori, non ultimo lo stress» precisa l'esperto.

### CALMA E GESSO

«All'inizio, una quarantina di minuti, un paio di sedute, la settimana è più che sufficiente» consiglia l'esperta. «L'ideale è puntare sugli esercizi che incrementano la forza muscolare e consumano energia (il muscolo, per vivere, divora una montagna di calorie). Sia chiaro, però: occorre procedere con calma (l'allenamento

deve essere soprattutto gioia e piacere), così da non sovraccaricare l'organismo. Un giorno di riposo tra un allenamento e l'altro è quello che ci vuole».

### DIETA SÌ, FAME NO

Se da una parte l'eccesso di estrogeni ammorbidisce le forme, dall'altra la sua scarsità non è esente da effetti collaterali. Anzi. Le donne che seguono una dieta poverissima in calorie, riducendo al minimo la percentuale di grasso corporeo, impediscono la naturale produzione di qualsiasi ormone, estrogeno compreso. «Gli ormoni per potersi riprodurre hanno bisogno di una percentuale di grasso corporeo. Ecco perché non si può scendere sotto una certa soglia» prose-

gue Giuditta Podio. C'è di più. «Chi vive con meno di 1.200 calorie al giorno, abbassa di molto il metabolismo (l'energia che il corpo consuma a riposo). E qui accade una situazione paradossale. Più il metabolismo si "restringe", più il corpo, anziché dimagrire, ingrassa, guadagnando altro tessuto adiposo. Che, guarda caso, potrebbe innescare un'eccessiva produzione di estrogeni. Insomma, un gatto che si morde la coda». La soluzione, allora, è una sola. «Seguire un piano alimentare che garantisca all'organismo quello di cui ha bisogno, dalle proteine alle vitamine, dai carboidrati ai micronutrienti» conclude la dottoressa. «Non si scappa, siamo nati perfetti. E tali dobbiamo rimanere». ❧

## 3 CONSIGLI PER "QUEI GIORNI"

*Chi più, chi meno, ogni donna prima del ciclo deve vedersela con la sindrome premestruale. Una serie di sintomi poco piacevoli, che vanno dal mal di testa, al gonfiore, alla stanchezza, al nervosismo e così via. La responsabilità, ancora una volta, è dell'estrogeno, i cui livelli s'innalzano e poi crollano. Il fastidioso saliscendi, però, non deve essere la scusa per saltare l'allenamento. Qui i consigli per esercitarti al meglio quando sei sotto ciclo. Arrivano dalla dottoressa Giuditta Podio, medico dello sport di grandissime atlete di vertice.*

### 1 Ci vuole il magnesio

Questo minerale è amico delle donne, perché allevia i disturbi premestruali. Via libera a mandorle, noci (non esagerare: sono bombe caloriche), semi di zucca, spinaci, germogli di soia.

### 2 Calendario alla mano

Alcune ricerche dimostrano che le atlete a livello agonistico danno il meglio nei giorni pre ovulatori e in quelli post. Se prevedi un'attività un po' più intensa, pianificala in quel periodo.

### 3 Con un'amica è meglio

Prima del ciclo, capita di avere il morale a terra. Vai in palestra con un'amica: ti darà la carica.

### UOVA & CO, I VERI TRITACALORIE

Per fare scendere l'ago della bilancia di un paio di chili, devi guardare ai cibi che rallegrano il metabolismo. «Come la carne, il pesce o le uova, così ricchi di proteine. Le quali, per essere digerite, consumano parecchie calorie. Lo stesso vale per gli alimenti integrali, le cui fibre rallentano l'assorbimento dei carboidrati» spiega il professor Enrico Arcelli, medico dello sport, conosciuto per i suoi libri sulla corsa. Lo scopo è di tenere a bada l'accumulo di tessuto adiposo che fa impennare il livello di estrogeni. Vediamo, allora, che cosa mettere nel piatto. Dalla mattina alla sera.

#### A colazione

➔ 60 g di prosciutto cotto, in alternativa 50 g di crudo, 1 kiwi e 1 fetta di pane integrale. Tutto accompagnato da una tazza di tè.

#### A metà mattina

➔ 1 caffè senza zucchero, al massimo puoi usare un dolcificante,

#### A pranzo

➔ Inizia con tanta verdura. Un bel piatto di insalata oppure 2 etti di spinaci o di fagiolini, conditi con un filo di olio e poco aceto. 1 fetta di carne, grande quanto il palmo della tua mano, 1 fetta di pane integrale e 1 frutto di stagione. Se invece rinunci al pane, raddoppia la frutta. In alternativa, puoi bere un bicchiere di vino rosso.

#### A metà pomeriggio

➔ 1 pezzetto di grana e 100 g di frutta di stagione.

#### A cena

➔ Inizia con la verdura. Poi, 150 g netti di pesce, 1 fetta di pane integrale e 1 frutto.

