

MESTRUAZIONI E ABITUDINI ALIMENTARI

IL MODO IN CUI MANGIAMO INFLUISCE SUL NOSTRO CICLO

Crescendo abbiamo imparato che il benessere del nostro organismo dipende da come trattiamo il nostro corpo, quindi sappiamo bene che ad esempio fumare non farà certo bene ai nostri polmoni, così come bere troppi alcolici influirà sulla salute del nostro fegato. Tra gli imperativi di un corretto stile di vita troviamo poi sicuramente il fare attività fisica e il mangiare sano. Questi ultimi due sono direttamente collegati al peso corporeo che a sua volta, insieme all'apporto energetico che si ricava dall'alimentazione, influisce in piccola parte sulla regolarità del ciclo mestruale.

MA QUAL È IL GIUSTO APPORTO ENERGETICO?

Ovviamente questo varia da persona a persona e dipende dalle necessità del nostro organismo e dalle nostre abitudini: chi praticherà sport avrà bisogno di un apporto energetico maggiore di chi invece

pratica una vita sedentaria e, allo stesso modo, chi farà un sport che implica una spesa di energia più elevata, avrà bisogno di ancor più maggiore apporto energetico. Ci deve essere quindi un equilibrio tra ciò che viene assimilato tramite alimentazione e ciò che viene consumato tramite attività fisica e quando questo equilibrio viene a mancare, in entrambi i sensi, ci sono conseguenze per la salute. Questo squilibrio può ad esempio influire sull'apparato riproduttivo e, nella donna, quando ciò che viene ingerito eccede le necessità dell'organismo andando a sfociare nell'obesità, si può assistere ad irregolarità mestruale, assenza di ovulazione e infertilità; nel senso inverso, quando ciò che viene introdotto tramite alimentazione non è abbastanza, possiamo assistere ad assenza di mestruazioni (amenorrea) e a mancata ovulazione (anovulazione). Questo può avvenire anche nel caso in cui il nostro peso sia nella norma ma non si ha massa grassa sufficiente al normale funzionamento di queste attività fisiologiche.

Tali disturbi non sono affatto infrequenti, colpiscono infatti oltre il 10% della popolazione e oltre il 20% delle atlete di alcune discipline sportive. Volersi bene implica il saper ascoltare il proprio corpo e capire ciò di cui ha bisogno; è quindi importante imparare a condurre uno stile di vita sano senza eccedere sia in una direzione che in un'altra.

