

La dieta durante il ciclo mestruale: cosa mangiare e cosa evitare

scritto da Valentina Lopez | 22/02/2021



L'alimentazione appropriata in "quei giorni" è un aspetto fondamentale per ogni donna: ecco quali sono i cibi giusti per il ritmo ormonale e per alleviare sintomi fastidiosi come pancia gonfia o malumore

Il **ciclo mestruale** è il periodo che intercorre tra il primo giorno di mestruazioni e quello del mese successivo, nel quale si verificano modifiche cicliche a livello di mucosa uterina che si prepara ad accogliere l'ovulo fecondato.

Avere un **processo regolare e ovulatorio** è strettamente connesso al benessere metabolico, endocrino e psicologico della donna e una **dieta corretta durante il ciclo** può sicuramente essere di giovamento.

La giusta dieta durante il ciclo mestruale

Durante le mestruazioni le donne avvertono generalmente gonfiore, crampi addominali, sensibilità intestinale, mal di testa, aumento della ritenzione idrica e dell'appetito. Il corpo elimina la tossine attraverso la sudorazione, il transito intestinale diventa più rapido e la pelle diventa più oleosa.

In generale, un'adeguata **dieta durante il ciclo mestruale** può alleviare questi disagi. Ecco qualche suggerimento **su alimenti da mangiare o evitare**:

- I **cibi ricchi di ferro** compensano le perdite dovute al flusso mestruale. Alcuni esempi sono la **carne di cavallo poco cotta**, il **pesce, molluschi e crostacei**, il **tuorlo d'uovo**, i **legumi** e le verdure a foglia verde.
- Per **aumentare l'assorbimento di ferro**, è consigliato abbinare le fonti vegetali che lo contengono con **alimenti ricchi di acido citrico e vitamina C**. Una buona abitudine potrebbe essere quella di condire le verdure con una spruzzata di limone o consumare un frutto alla fine del pasto.
- I **cibi ricchi di magnesio** hanno un'azione rilassante e distensiva della muscolatura uterina: inseriamo nella dieta, **frutta secca, cereali integrali, semi e cioccolato fondente**.
- **Regolarizzare il consumo di alimenti ricchi di fibra** come legumi e cereali integrali, in base alla situazione intestinale individuale.
- Una buona norma durante il ciclo è quella di **aumentare l'assunzione di liquidi e cibi drenanti**: verdura cruda, centrifugati e tisana allo zenzero.

Le due fasi del ciclo mestruale

Nelle donne in età fertile, la **durata media del ciclo è di 28 giorni** e si suddivide in **fase follicolare** e **fase luteinica**: esattamente a metà cade il **giorno di ovulazione**. Ogni fase è orchestrata da diversi ormoni che determinano cambiamenti fisici, del tono dell'umore e dell'appetito.

La **fase follicolare** inizia con l'arrivo delle mestruazioni e prosegue fino al giorno dell'ovulazione, in genere intorno alla quattordicesima giornata. L'ovulazione innesca la **fase luteale** che termina con le mestruazioni successive.

Fase follicolare: cosa mangiare per essere più energiche e serene

Durante la **fase follicolare**, mangiar bene può sostenere la crescita del follicolo e l'ovulazione. Per **ridurre il [senso di gonfiore addominale](#)** e trasmettere alla donna più energia, più tonicità e maggior benessere fisico e mentale si possono portare in tavola:

- **cibi ricchi di zinco**: frutta secca e semi, molluschi, crostacei, legumi, carne, **uova** e latticini;
- **cibi ricchi di vitamina C** per aiutare il fegato: kiwi, agrumi, peperoni, broccoli, fragole
- **cibi ad azione antiossidante**: verdura e frutta di stagione, frutta secca e **semi**;
- **cibi ricchi di colesterolo**, materia prima essenziale per l'ovulazione poiché precursore degli ormoni sessuali: tuorlo d'uovo, burro chiarificato, frutti di mare.

Fase luteale: la dieta giusta nel pre-ciclo

La seconda metà del ciclo o **fase luteale** inizia dall'ovulazione e termina con le mestruazioni successive. Nel pre-ciclo è normale avvertire una **voglia irrefrenabile di dolci e maggiore appetito** perchè aumentano le richieste energetiche dell'organismo e si riducono magnesio e serotonina.

Potrebbe essere efficace includere un dolcetto per merenda o dopo cena, oppure interpretare degli alimenti salati in chiave dolce come la **ricotta con una spolverata di cacao o cannella**. Una serie di alimenti possono essere molto efficaci per supportare il pre-ciclo:

- cibi antinfiammatori **ricchi di omega-3**: pesce grasso, noci, semi di lino e di canapa;
- cibi ricchi di magnesio;
- Cibi ricchi di vitamina E per migliorare la qualità ovocitaria: frutta secca, olio extravergine d'oliva.

Cibi da limitare durante il ciclo mestruale

Durante le mestruazioni, è opportuno **limitare le bevande eccitanti come tè**, alcolici e caffè ma anche **alimenti fluidificanti** (agrumi, ananas, cicoria, tè nero, ravanelli).

Non sono proprio un toccasana neppure i **cibi ricchi di sale** che aumentano la ritenzione idrica: tra questi, evitare i cibi pronti, i formaggi, gli affettati, il tonno in scatola e il salmone affumicato. Vanno anche **ridimensionati gli alimenti carichi di zuccheri e grassi saturi**.

Conclusioni

La conoscenza del ciclo mestruale aiuta la donna a capirsi, ad interpretare i segnali del proprio corpo e a nutrirsi in modo adeguato. L'**alimentazione a supporto del quadro ormonale** è un approccio che fa la differenza, contribuendo allo stato di benessere e alla regolarità del ciclo mestruale.