

# 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.