



E tu sei in ritardo?
giovedì 18 febbraio alle h. 18.00



CONSIGLIO ALIMENTARE Nella fase pre-mestruale

Vediamo ora come aiutarci con gli alimenti nelle varie problematiche della fase premenstruale e in particolar modo: attacchi di fame, aumento di peso, ritenzione idrica, variazioni del tono dell'umore, infiammazione.

Per raggiungere il senso di sazietà controllando la fame eccessiva, evitando il calo degli zuccheri possiamo aiutarci così:

- 1) facendo **5 pasti**: buona colazione, spuntino e pranzo, una merenda e una cena leggera in modo da non far passare troppe ore tra i pasti ritrovandosi con una fame smodata;
- 2) privilegiando una **dieta a zona** cioè una dieta che prevede in ogni pasto carboidrati proteine e grassi;
- 3) con prevalenza di **carboidrati integrali e pseudocereali**. I carboidrati integrali derivano da chicchi interi in cui cioè il cereale mantiene germe e crusca e hanno quindi un ottimo quantitativo di nutrienti e fibre. Gli pseudocereali (amaranto, quinoa, grano saraceno) invece hanno un buon contenuto proteico. Carboidrati integrali e pseudocereali aiutano a controllare gli attacchi di fame, il desiderio di zuccheri e gli sbalzi d'umore.

Anche il **cocco disidratato** dà senso di sazietà: è un ottimo spezza-fame. Mangiamolo come spuntino! La frutta disidratata di qualità viene raccolta garantendo la giusta maturazione e quindi attiva i giusti enzimi, è un alimento pulito che mantiene inalterate le proprietà e sostanze al proprio interno.

Per quanto riguarda l'abbassamento dell'umore, il cupuacu, "frutto del buon umore" ci viene incontro nei momenti in cui gli ormoni della fase premenstruale ci rendono più nervose o depresse. Ha un'azione tonico-adattogena (contiene vitamina C, magnesio, potassio e ferro). Si può sciogliere in acqua e bere al posto del caffè o aggiungere a succhi, frullati, centrifugati, estratti, allo yogurt o aggiunto nella preparazione di dolci.

In questa fase in cui le problematiche maggiori sono gonfiore e ritenzione idrica è bene limitare l'uso del sale non solo puro ma anche contenuto in alimenti (ad esempio dadi, formaggi stagionati, carne, salumi...) e assumere invece molti liquidi che aiutino la diuresi e la detossificazione come il **succo di anguria e il succo di melone**. Possiamo berli a colazione, come spuntino a metà mattina o pomeriggio. Il succo di melone grazie al contenuto di sodio e potassio inoltre può essere assunto dopo lo sport per reintegrarne le scorte perse durante l'attività fisica.



I succhi prodotti dai *Prodigi della terra* sono prodotti a partire da frutti interi di coltivazione biologica raccolti a mano nel giusto tempo balsamico e poi spremuti a freddo in modo da preservarne le proprietà nutritive. Sono frutti puri contenenti frutta al 100%.

Infine ma non ultima per importanza ecco la bacca di **cranberry** ', un alicamento utile nella fasi premenstruale e mestruale: ha una composizione unica che la rende importante nell'alimentazione quotidiana anche grazie al basso contenuto di sodio e alla discreta quantità di potassio che donano alla bacca un effetto diuretico. Il cranberry ha poi un'azione antinfiammatoria e protettiva delle mucose urogenitali.

Può essere mangiato tal quale (ha un sapore molto dolce) o aggiunto a yogurt, torte, muffin, insalate, primi, secondi... Insomma un po' con tutto .