

# Sindrome Premestruale



Arasay Personal Trainer 2024©

## Introduzione

**La sindrome premestruale:** é un disturbo diffuso che impatta la qualità della vita.

**La sindrome premestruale (PMS),** nota anche come **disturbo disforico premestruale (DDP),** è un insieme di sintomi fisici ed emotivi che colpisce un numero significativo di donne in età fertile. Si stima che ne soffra circa il **20-50%** della popolazione femminile in questa fascia d'età.

Sintomi che non vanno sottovalutati

Sebbene spesso sottovalutata o confusa con semplici fastidi mestruali, la **PMS** può causare un **notevole disagio e influenzare negativamente la qualità della vita** di chi ne soffre. I sintomi, che compaiono generalmente nella fase luteale del ciclo, circa 7-10 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni, possono includere:

**Sintomi fisici:** gonfiore addominale, tensione mammaria, cefalea, dolori muscolari, stanchezza, disturbi del sonno.  
**Sintomi emotivi:** irritabilità, ansia, sbalzi d'umore, depressione, difficoltà di concentrazione.

## Un approccio completo al benessere

Mantenere uno **stile di vita sano** attraverso un'**alimentazione equilibrata** e un'**attività fisica** regolare può alleviare i sintomi della PMS in molti casi. Tuttavia, per le donne che soffrono di una forma più severa che interferisce significativamente con le attività quotidiane, è consigliabile un approccio più completo che includa:

**Visita medica:** un consulto con un ginecologo o un medico di famiglia è fondamentale per una diagnosi accurata e per escludere altre patologie.

**Terapia personalizzata:** a seconda dei sintomi e della gravità del disturbo, il medico può consigliare diverse opzioni tra cui

**Modifiche dello stile di vita:** consigli specifici su alimentazione, attività fisica e gestione dello stress.

**Terapie alternative:** alcune donne traggono beneficio da approcci complementari come l'agopuntura, la psicoterapia o l'integrazione di vitamine e minerali.

**Farmaci :** da evitare il più possibile almeno che non si ha una vera e propria necessità

## Consigli utili

### Benessere mentale

Sia la meditazione che la Mindfulness hanno dimostrato di essere efficaci nel ridurre l'ansia e lo stress. Inoltre, possono migliorare la qualità del sonno aumentare la resilienza e promuovere il benessere generale.

Riduce l'uso dello smartphone per una maggiore produttività e benessere.

limitare l'utilizzo dello smartphone a momenti specifici della giornata favorisce la concentrazione, diminuisce lo stress e migliora la qualità della vita. Soprattutto un'ora prima di coricarsi.

### A tavola

Includere circa 30 g di frutta secca, come noci brasiliane o pinoli, nella propria dieta quotidiana può aiutare a combattere la stanchezza, questo grazie all'elevato contenuto di magnesio, un minerale essenziale per la produzione di energia a livello cellulare.

**Consiglio:** consumare la **frutta secca** come **snack** o aggiungerla agli **yogurt, insalate o cereali** per un **boost** nutriente e gustoso. Incrementa il consumo di verdura sia a foglia larga(**Come cicoria, erbette, catalogna e radicchio** ) Ricche di **vitamina B6** che favorisce il buon umore per contrastare stati di ansia e irritabilità, e consigliabile limitare il consumo di bevande e cibi contenenti caffeina, come tè, caffè, cioccolato e alcune bibite energetiche.

**La caffeina,** infatti, può accentuare i sintomi ansiosi e interferire con il sonno, peggiorando la situazione. Sostituire le bevande eccitanti con tisane rilassanti a base di camomilla, Melissa o valeriana possono essere un'ottima alternativa per favorire il relax e il benessere psicofisico.

Per un miglior controllo dei disturbi, si consiglia di limitare il consumo di alimenti ad alto indice glicemico, come dolci e merendine, che possono causare bruschi picchi di glicemia e peggiorare i sintomi.

### Idratazione

**Integrazione idrica e benessere:** consigli per un corpo sano.

Per favorire il drenaggio e il benessere generale, si consiglia di assumere almeno 1,5 l o più di acqua al giorno.

**Tisane drenanti:** le tisane a base di betulla e tarassaco, note per le loro proprietà diuretiche che è depurative possono coadiuvare la riduzione del gonfiore addominale e contrastare la ritenzione idrica.

**Consiglio:** integrare l'assunzione di tisane drenanti può essere molto sana per il suo organismo, favorendo la sua naturale funzionalità e dandogli una sensazione di leggerezza e benessere. Per combattere la ritenzione idrica, è fondamentale limitare l'assunzione di sodio.

**Tra le principali fonti di sodio da ridurre troviamo:**

Salumi, carne rosa e pesce conservati, formaggi stagionati, alimenti in salamoia, snack, alimenti trasformati e confezionati in generale, alimenti in latta, snack. È importante ricordare che anche gli snack. Apparentemente innocui, possono contenere elevate quantità di sodio.

**Consiglio:** prediligi cibi freschi e prepara i tuoi piatti in casa, utilizzando erbe aromatiche e spezie per insaporire al posto del sale In alternativa utilizzare un sale a basso contenuto di sodio  
**esempio:sale dell'Himalaya**

### Movimento

**Camminare per il benessere:**

30 minuti per il buon umore. Bastano 30 minuti di camminata al giorno per innescare il rilascio di **endorfine e serotonina**, gli ormoni del buon umore. Questa semplice attività favorisce il microcircolo, aiuta la digestione, e favorisce il drenaggio dei liquidi .

**Priorità in movimento a piedi:**

limita l'uso dei mezzi di trasporto e sfrutta le tue gambe per gli spostamenti quotidiani.

## Integra l'esercizio di fitness per un benessere completo

Oltre a camminare, integra esercizi di fitness nella tua routine per massimizzare i benefici e contrastare la sindrome premestruale: possono essere svolti sia in palestra che a casa o all'aperto, non importa dove.

### Attività Aerobiche

IL nuoto aiuta a migliorare la circolazione, ridurre lo stress e combattere i sintomi premestruali.

### Allenamento muscolare

Tonificare i muscoli con esercizi col corpo libero o con pesi leggeri favorisce il controllo del peso la regolazione della glicemia

### Yoga, Pilates e Stretching

Queste discipline combinano movimento, respirazione e consapevolezza che aiutano a ridurre lo stress, migliorare la flessibilità e alleviare i crampi premestruali.

### Ascolta il tuo corpo

Scegli le attività che ti piacciono e adatta al tuo livello di forma fisica. Inizia gradualmente e aumenta l'intensità e la durata degli allenamenti con il tempo.

### Consulta un professionista

Se hai dubbi o parti particolari esigenze, consulto un medico un personal trainer per sviluppare un programma d'allenamento personalizzato e sicuro.

### Ricorda

L'esercizio fisico regolare è un alleato prezioso per la salute fisica e mentale, e può aiutarti a vivere al meglio il tuo ciclo mestruale e non solo.

## Ecco alcuni integratori che possono aiutare, clicca sull'immagine per vedere il prodotto



### Disclaimer

Le informazioni contenute in questo documento, inclusi consigli e suggerimenti alimentari, sono fornite a scopo puramente informativo e non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico o di un professionista della salute qualificato.

### È importante sottolineare che:

Seguire i consigli alimentari contenuti in questo documento potrebbe non essere sicuro per tutti. Alcune persone potrebbero avere condizioni mediche o esigenze nutrizionali specifiche che richiedono un approccio dietetico diverso. In caso di dubbi o di domande sulla tua salute o sulla tua alimentazione, è fondamentale consultare un medico o un professionista della salute qualificato. È tua responsabilità decidere se seguire o meno i consigli alimentari contenuti in questo documento. L'autore di questo documento non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione o dall'omissione di applicazione delle informazioni contenute in esso.