

## LA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO (OPs)

La Sindrome dell'Ovaio Policistico (OPs) è uno dei disturbi più comuni nelle donne in età fertile e rappresenta una delle cause più frequenti di infertilità.

Si manifesta con irregolarità mestruale, iperandrogenismo (alopecia, irsutismo, acne) e obesità.

Viene ormai confermato da numerosi studi che un aumento del rapporto delle gonadotropine LH/FSH (gli ormoni in grado di regolare le funzioni riproduttive) è la causa della mancata maturazione del follicolo e della produzione eccessiva di ormoni androgeni.

Altra tipica condizione è l'iperinsulinismo: è questo lo stretto legame tra la Sindrome dell'Ovaio Policistico e l'alimentazione.

L'approccio nutrizionale diventa quindi un naturale e importante strategia terapeutica di riequilibrio: è consigliabile una dieta ipocalorica povera di grassi e soprattutto di zuccheri semplici e raffinati.

Una colazione abbondante seguita da un pranzo contenuto e da una cena leggera permette di riportare l'insulina in equilibrio. L'insulina è un ormone importantissimo connesso a doppio filo nella regolazione del quadro ormonale generale. Un controllo in questo senso permette di ridurre l'iper-produzione di ormoni maschili tipici di questa condizione.

La prima colazione deve diventare il pasto principale della giornata e contenere carboidrati (meglio se integrali) e proteine senza dimenticare il giusto apporto di vitamine e minerali garantito da frutta e verdura.

A questo è importante affiancare la giusta attività fisica aerobica per permettere la mobilitazione dei grassi dal tessuto adiposo. Ricordo che la gran parte degli ormoni maschili prodotti in eccesso nella policisti ovarica sono di derivazione lipidica. L'attività aerobica risulta ottimo complemento per regolarizzare le secrezioni ormonali.

Altri recenti studi clinici hanno messo in rilievo il ruolo dell' INOSITOLE nel trattamento dell' Ops: prodotto dal nostro organismo può anche essere assunto con gli alimenti, come per esempio la crusca, i cereali integrali, i legumi, l'avena, il germe di grano, il lievito di birra, le carni.

Il dosaggio ottimale per l'integrazione di Inositolo per via orale varia dai 2 ai 4 grammi giornalieri per periodi prolungati.

