

PERCORSO PCOS



alimentazione
IN EQUILIBRIO

La sindrome dell'ovaio policistico è un disturbo endocrino-metabolico che interessa circa il 10% delle donne in età fertile. Può comportare:

- Insulino-resistenza con aumentato rischio di diabete
- Aumento di colesterolo e trigliceridi
- Aumento del peso e/o adiposità tipicamente addominale
- Problemi del cicli (cicli lunghi e talvolta anovulatori, sindrome premestruale marcata, amenorrea da rapporto inverso FSH/LH)
- Problemi di fertilità
- Sintomi da iperandrogenismo: acne e irsutismo

NB. Non è detto che si verifichino tutte le problematiche: dipende da paziente a paziente.

CHE RUOLO HA L'ALIMENTAZIONE?

Moltissimi studi condotti in tutto il mondo hanno dimostrato che una dieta adeguata aiuta a contrastare i sintomi della PCOS e a prevenire problematiche relative al metabolismo glucidico.

I focus sono:

- Dieta a basso carico insulinemico (NON semplicemente a basso indice glicemico!)
- Alimentazione su base antinfiammatoria
- Eliminazione temporanea di latticini e istamino-correlati in caso di manifestazioni acneiche
- Adeguato timing dei nutrienti in caso di anovulazione o supporto alla fertilità

E' importante sottolineare che la dieta può avere un beneficio immediato su alcune problematiche, mentre ci vuole più tempo per altre.

Ad esempio, a livello di supporto dell'ovulazione sono necessarie almeno 12 settimane per una valutazione realistica.

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458

PERCORSO PCOS



alimentazione
in equilibrio



LA DIETA È PERSONALIZZATA?

Assolutamente sì: la dieta varia a seconda di diversi fattori unici e soggettivi. Prima di elaborare il piano alimentare prendo numerosi dati anamnestici, se possibile visiono esami del sangue e rilevo le abitudini alimentari attuali della paziente.



POSSO SEGUIRE LA DIETA ANCHE SE STO ASSUMENDO LA PILLOLA?

La pillola 'tacita' la propria produzione di ormoni, pertanto non è funzionale seguire un piano specifico per PCOS fintantoché la si assume.

Sono a disposizione per iniziare percorsi alimentari in previsione della sospensione della pillola.



SONO PREVISTE INTEGRAZIONI?

Dipende da paziente a paziente.

Le integrazioni eventualmente consigliate sono finalizzate a:

- Migliorare la qualità ovarica e dell'ovulazione
- Contrastare segni di iperandrogenismo, tramite antiossidanti e supporto al fegato
- Compensare carenze vitaminiche e minerali



Sul tema ho scritto anche diversi ebook:

- [Sindrome dell'ovaio policistico: la soluzione dietetica](#)
- [Ai fornelli con la pcos: la sindrome, presa per la gola](#)
- [Togliersi lo sfizio con la pcos: il lato dolce della sindrome](#)

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458

PERCORSO PCOS



alimentazione
in equilibrio

PREZZI E PERCORSI

Possiamo lavorare secondo tre diverse modalità:

ALIMENTAZIONE DI RIEQUILIBRIO PER PCOS

Il percorso prevede:

- Un'alimentazione personalizzata per il miglioramento del quadro specifico correlato alla PCOS (variabile da paziente a paziente). Tale alimentazione può essere vista come uno schema fluido da poter seguire sempre.

105 €

ALIMENTAZIONE PER PCOS CON ACNE

Il percorso breve prevede:

- Una prima fase di impatto per migliorare l'aspetto della pelle, adottando principi antinfiammatori con focus su intestino e fegato.
- Successivamente (dopo circa 6 settimane, variabili a seconda dei risultati) è prevista una reintroduzione seriata e graduale di alimenti precedentemente esclusi, per valutare quali vengono meglio tollerati e di quali invece è importante tenere strettamente controllata la frequenza di consumo.

125 €

MODIFICHE AL PIANO ALIMENTARE DI BASE

Qualora, a distanza di tempo rispetto alla prima dieta, fossero necessarie delle modifiche al piano per variazione di alcuni fattori (attività fisica, turni di lavoro, etc), è possibile ricontattarmi per adeguare il piano di alimentazione.

65 €

Ovviamente dopo l'invio del piano alimentare, rimango a disposizione per qualsiasi dubbio, domanda, richiesta o necessità.

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458