quando comandano GLI ORMONI

Dietro cellulite, gonfiori, nervosismo ci può essere un eccesso di estrogeni. L'equilibrio si recupera a tavola ma non solo...

Cellulite, gonfiori ma anche sbalzi d'umore, nervosismo, insonnia. Semplici inestetismi e momenti "down" poco piacevoli ma molto femminili, da accettare anche controvoglia? Non è sempre così. Spesso sono **i segnali** di un problema ben preciso e molto comune: **un livello eccessivo** di **ormoni estrogeni**. Che, in silenzio, possono togliere benessere e vitalità.

i segnali da interpretare

Il corpo della donna è (anche) un delicato bilanciamento di ormoni. In particolare è fondamentale l'equilibrio fra estrogeni e progesterone. «Un livello troppo alto di estrogeni si può presentare fra i 35 e i 45 anni (ma sempre più spesso anche sotto i 30 anni): viene chiamato **"dominanza estrogenica"** e provoca sintomi sia fisici che psicologici» spiega Francesco Garritano, biologo nutrizionista. «Può esserci un eccesso di estrogeni dietro un aumento di peso che non si riesce a spiegare, alla tendenza ad accumulare grasso dalla vita in giù, ai gonfiori, alla **cellulite** e alla **ritenzione idrica**, soprattutto sulle gambe. Nello stesso tempo ci possono essere anche sbalzi emotivi difficili da interpretare: **insonnia, ansia, nervosismo, addirittura la tendenza a piangere**. Anche il desiderio sessuale può risentirne: la libido si abbassa».

I FATTORI che "sbilanciano"

Sono molte le cause che possono far pendere la "bilancia" interna verso gli estrogeni. «La prima è **lo stress** a cui l'organismo della donna è sensibile. Lo stress stimola la produzione di cortisolo che "cattura" il progesterone. A sua volta **il rialzo del cortisolo causa ansia**, rende il sonno disturbato e influisce sui livelli della glicemia, **facendo aumentare di peso**. Il grasso, poi, soprattutto quello addominale, fa a sua volta crescere il livello di estrogeni: un vero circolo vizioso!».

DALL'ESTERNO

Ci sono, poi, tutta una serie di sostanze chimiche con cui entriamo ogni giorno in contatto e che possono interferire con gli ormoni. «Sono gli xenoestrogeni, ormoni che in diverse forme arrivano dall'esterno» dice lo specialista. «Gli xenosterogeni, e più in generale sostanze ormonali di vario tipo, possono essere contenute nei fitofarmaci usati per le coltivazioni, che passano poi nel ciclo alimentare, nei parabeni presenti in alcuni cosmetici, nelle plastiche che vengono a contatto con cibi e acqua. Anche una pillola anticoncezionale non adatta può avere un ruolo nel disturbo».

UN TEST PER CAPIRE

Come si fa allora a capire se davvero dietro alla cellulite, i chili di troppo o un'inspiegabile stanchezza c'è davvero uno squilibrio ormonale? «Si può appurare con un semplice test: un esame del sangue, da ripetere in diversi momenti del ciclo, che valuti i livelli degli estrogeni e del progesterone. Sarà lo specialista ginecologo a prescriverlo» dice il dottor Garritano.

che cosa fare

L'eccesso di estrogeni, una volta appurato, si può contrastare agendo su vari aspetti dello stile di vita: dall'alimentazione alla scelta d'integratori su misura.

me-time di qualità

Il primo intervento è quotidiano ed è soprattutto antistress: serve un me- time semplice ma di qualità. «Io consiglio di **agire sulle tensioni e sulla mancanza di sonno**: senza ricorrere a farmaci, che in questi casi sono spesso controproducenti, si possono fare dei bagni caldi alla sera e bere una tisana rilassante (al tiglio, alla valeriana). Utile anche dedicarsi a dieci minuti di **esercizi di respirazione profonda**» dice il dottor Garritano. «Contro la stanchezza "ormonale", da eccesso di cortisolo, è indicata un'attività fisica costante: il movimento stimola **la produzione di endorfine**, gli ormoni del buonumore e di **leptina**, importante per il metabolismo, combatte gli sbalzi della glicemia e quindi la tendenza ad accumulare peso».

l'alimentazione giusta

Rientrare nel peso forma è fondamentale per l'equilibrio ormonale. «La scelta dei cibi è essenziale» spiega il nutrizionista. «Bisogna evitare i cereali raffinati: meglio la versione integrale di **pane, pasta, riso**. Per mantenere costante la glicemia i carboidrati devono essere abbinati a una porzione di proteine e fibre in ogni pasto, a partire dalla **colazione** che dovrà essere completa, anche salata con uova, pane integrale, yogurt, frutta. Niente dolci, zuccheri semplici, caffè e alcolici. No anche ai grassi idrogenati. Per ridurre le contaminazioni da xenoestrogeni il cibo deve essere fresco, **di stagione meglio se bio**. Cambiando alimentazione, senza ridurre troppo le calorie, si rientrerà nel peso forma e si ridurranno gli accumuli di liquidi che creano **gonfiori e cellulite**».

integrare con dolcezza

Anche integratori mirati, infine, possono ridare benessere. «Si può assumere **vitamina B6**, che agisce anche sul sistema nervoso, attenuando ansia e sbalzi d'umore, e **zinco** che riporta in equilibrio il **rame** (spesso troppo alto se c'è un problema ormonale)» suggerisce il dottor Garritano. «Utile anche l'**agnocasto**, una pianta conosciuta da secoli per la sua azione riequilibrante sull'organismo femminile».

Lucia Fino