



# **INTEGRAZIONE AL FEMMINILE: drenaggio, microcircolo e dolori mestruali**

---



- > Perché è un'integrazione al femminile
- > Pre ciclo e integrazione specifica
- > Microciclo e drenaggio



La donna è oggi sottoposta a numerosi fattori di rischio per diverse patologie che ne possono mettere a repentaglio il benessere psicofisico. **Lo stress, l'alimentazione irregolare, l'attività fisica intensa o la scarsa pratica di essa, rappresentano i principali elementi che incidono negativamente sulla sua salute.**

Inoltre, nel corso della vita, la donna deve affrontare diverse fasi di cambiamento fisiologico particolarmente delicate, durante le quali è necessario prestare particolare attenzione a soddisfare le necessità nutrizionali: la comparsa del menarca (prima mestruazione), il progressivo sviluppo osseo e muscolare durante l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento, e, infine, la delicata fase della menopausa.

Inoltre, **molti studi sugli apporti nutrizionali evidenziano nelle donne la carenza cronica di alcuni elementi come ferro, acido folico, calcio, magnesio e molte vitamine, sia durante il periodo adolescenziale sia in età adulta.**

Diete ipocaloriche e dimagranti, disordini alimentari o anche la scelta di particolari regimi alimentari come vegetariani o vegani, rendono la popolazione femminile ancor più a rischio di squilibri nutrizionali.

Infine gravidanza e allattamento necessitano spesso di un supporto nutrizionale specifico per mantenere la salute della madre e del nascituro.

**Gli integratori alimentari possono essere utilizzati per prevenire numerose carenze comuni alle donne** e per trattare alcuni sintomi legati alla sindrome premestruale, durante la vita fertile, e molti dei sintomi correlati alla menopausa.



La **vitamina D**, o colecalfiferolo, gioca un ruolo chiave nella **regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo**, ricoprendo una **posizione fondamentale nel metabolismo osseo**.

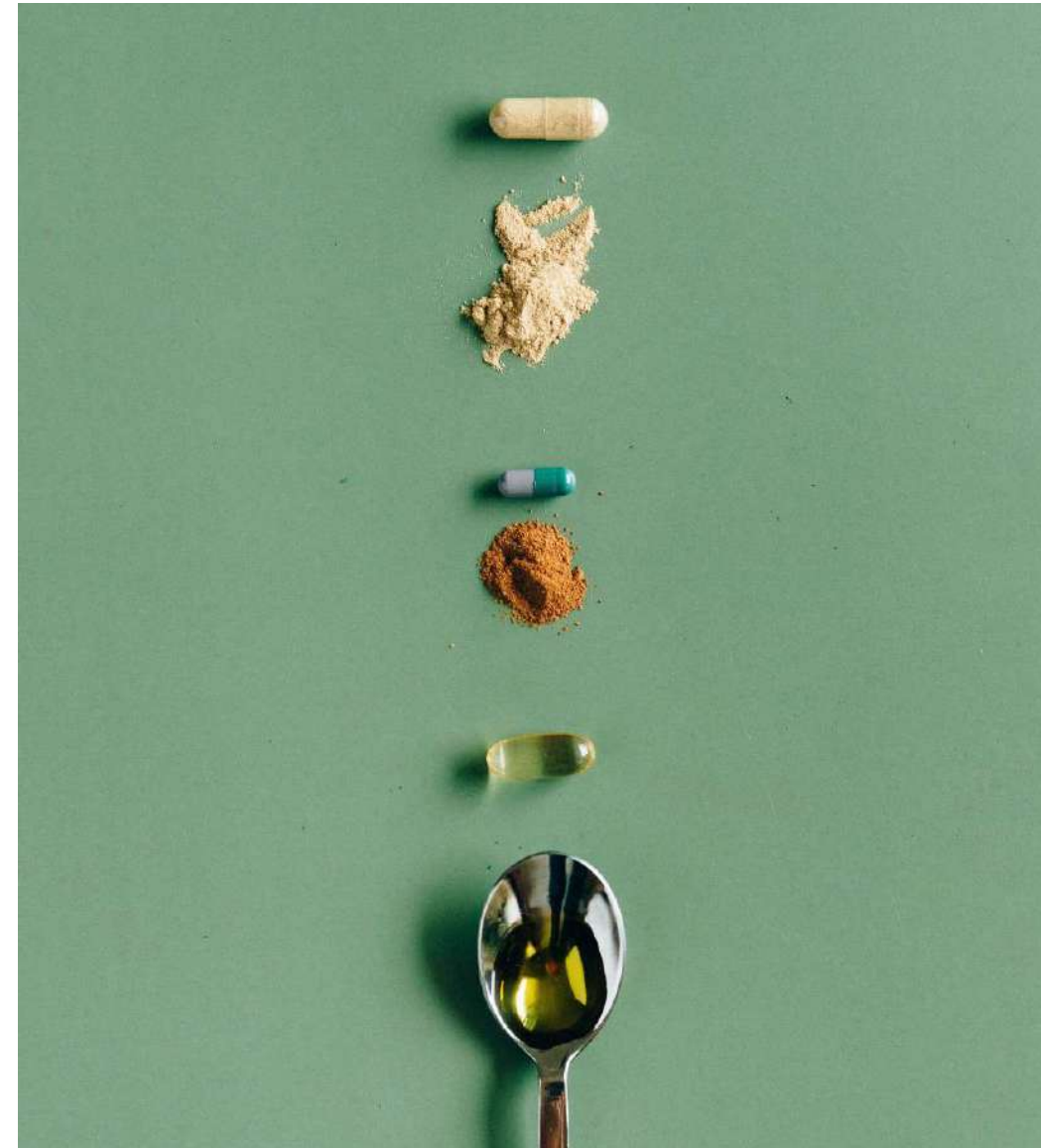
La vitamina D è necessaria per **l'assorbimento e l'utilizzo del calcio**, in quanto in sua assenza solo il 10-15% di esso viene assorbito.

Esiste in due forme: **vitamina D2**, o ergocalciferolo, di origine vegetale, e **vitamina D3**, o colecalfiferolo, di origine animale.

Vista la scarsa presenza di vitamina D negli alimenti (la troviamo nel pesce azzurro, il tuorlo d'uovo, le noccioline e alcuni funghi), è importante apportare il giusto quantitativo di questo principio attivo attraverso integratori, i cui più utilizzati sono quelli di **vitamina D2 e vitamina D3**.

Esistono varie controversie su quale sia la formulazione migliore: una recente metanalisi ha suggerito che la D3 sia preferibile alla D2, soprattutto se utilizzata nei regimi di assunzione settimanale o mensile.

Di notevole importanza per la salute delle ossa è la **vitamina K**. Nella sua forma **K2**, ha un ruolo importante nell'attivazione di una specifica proteina (Osteocalcina) che **stimola la fissazione del calcio in ossa e denti** e attiva una specifica proteina denominata MGP che, partecipando all'eliminazione del calcio nelle arterie, limita la calcificazione ossea ed i rischi correlati come l'ipertensione.







■ ■ ■ In sinergia con la vitamina D, la **K2** garantisce un ottimale **assorbimento del calcio** e quindi una **efficace salute delle ossa**.

Infine promuove il recupero muscolare, riducendo lo stato infiammatorio, regolando la contrazione e **prevenendo i crampi muscolari**.

Il **magnesio**, insieme al calcio, è un componente importante della massa ossea, basti pensare che circa la metà di tutto il magnesio contenuto nell'organismo si stabilisce nell'osso. Riveste un ruolo centrale nell'omeostasi dei minerali, nella regolazione di secrezione e azione del paratormone (PTH) e nell'attivazione della vitamina D.

Inoltre, il magnesio rappresenta un **utile alleato nella fase premenstruale** in cui aumentano irritabilità, gonfiore addominale e tensione mammaria.

Il magnesio infatti **rilassa la muscolatura uterina** e tutela la struttura ossea che, durante la menopausa, tende ad indebolirsi perdendo densità. La dose giornaliera raccomandata è di 300 mg/die e aumenta per le ragazze di 14-18 anni.

Per alleviare i dolori tipici del ciclo mestruale, diversi studi hanno evidenziato come la **Curcuma** possa dare numerosi benefici.

Va a controllare la sintomatologia emozionale (ansia ed irritabilità), comportamentale (affaticamento e insonnia) e fisica (cefalea, tensione mammaria, crampi).

Il polifenolo primario presente nella Curcuma, noto come Curcumina, è in grado di migliorare i sintomi della sindrome premestruale, ad esempio aumentando un importante ormone del sistema nervoso chiamato **“Fattore Neurotrofico Derivato dal Cervello”** (BDNF). È infatti risaputo che esso diminuisce significativamente nelle donne che soffrono di **sindrome premestruale**. Inoltre la Curcuma possiede proprietà antidepressive attraverso la modulazione dei livelli di serotonina. Il **ferro** è un nutriente essenziale per il benessere del nostro organismo: è infatti un elemento necessario per la **produzione dell'emoglobina, la proteina presente nei globuli rossi che trasporta l'ossigeno**. Il ferro, inoltre, interviene nella costruzione della mioglobina, proteina che si lega all'ossigeno presente nelle fibre muscolari, ed entra a far parte di vari enzimi fondamentali in numerose reazioni metaboliche. Il ferro che deriva dall'alimentazione consente di compensare le perdite quotidiane (attraverso sudorazione, urina, feci, mestruazioni e l'eventuale allattamento). Negli alimenti è presente in due forme: ferro eme, più facilmente assimilabile, presente principalmente nelle carni nel tuorlo d'uovo e legato alle emoproteine: ferro non eme, di origine vegetale (legumi, funghi secchi, frutta secca, cereali integrali, farina di soia, verdure a foglia verde) in forma inorganica.

La differenza tra questi due tipi è nel diverso meccanismo con cui viene assimilato. **Fondamentale per il ferro è la lattoferrina**, una che favorisce l'assorbimento di questo nutriente nell'organismo, evitando di creare problemi gastrici. La lattoferrina inoltre ha un **effetto sinergico con la vitamina D** aumentando le difese immunitarie dell'organismo. L'apporto di ferro è fondamentale anche per evitare l'anemia, dato che la carenza di ferro determina una riduzione di trasporto di ossigeno al sistema e dunque stanchezza.



Molto importante per la donna è l'**eliminazione dei liquidi in eccesso**. L'aumento del numero e del volume di urine giornaliere promuove infatti l'eliminazione di sodio e di altre sostanze di rifiuto e diminuisce la sensazione di gonfiore alle gambe, dando una maggiore sensazione di leggerezza.

Negli ultimi anni molti studi in campo nutraceutico hanno evidenziato la necessità di utilizzare un numero sempre maggiore di componenti di origine vegetale (nella loro forma normale o come estratto) per andare a migliorare la funzione drenante, in particolare nelle donne.



Tra gli alimenti di origine vegetale con proprietà benefiche in termini di aumentate funzionalità drenanti, annoveriamo



**FINOCCHIO**

Noto per le sue proprietà depurative, in particolar modo per fegato e sangue.

È la sua azione drenante, che contrasta la ritenzione idrica, a farne il nostro principale alleato: utile nel caso di gambe gonfie, pesanti o doloranti quando legati a disturbi della circolazione venosa.

Ricco di vitamine dei gruppi A, B, C e flavonoidi con effetti anti-age, contiene potassio che, regolando la circolazione evita il ristagno dei liquidi. Contrasta inoltre la cellulite, ha proprietà antinfiammatorie e contiene sostanze depurative, sgonfianti, digestive e sazianti.





## BETULLA

Un estratto dalle spiccate proprietà **diuretiche e drenanti**. Grazie al suo elevato contenuto di flavonoidi (in particolare quercetina), stimola la produzione di urina, aiutando l'eliminazione dei liquidi in eccesso **e contrastando ritenzione idrica, edemi e cellulite**. Inoltre possiede proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche.



## UVA URSINA

Il principio attivo più presente al suo interno è l'arbutina, sostanza alla quale vengono attribuite proprietà purificanti, **disinfettanti delle vie urinarie** e con azione diuretica, senza particolare azione stressoria a carico dell'apparato renale.



## TARASSACO

Utilizzato per favorire la digestione, regolare il flusso biliare, **promuovere lo stato antinfiammatorio e stimolare la diuresi**: tutto ciò grazie al contenuto di flavonoidi e di sali di potassio che eliminano i liquidi in eccesso.



## MIRTILLO ROSSO

Il maggiore principio attivo al suo interno sono le proantocianidine, la cui principale proprietà è quella di **prevenire la comparsa di infezioni delle basse vie urinarie**, svolgendo quindi un'importante azione antibatterica e protettiva sulle vie urinarie. Il mirtillo rosso ha manifestato anche capacità a sostegno del dimagrimento e di **protezione a livello circolatorio capillare**.



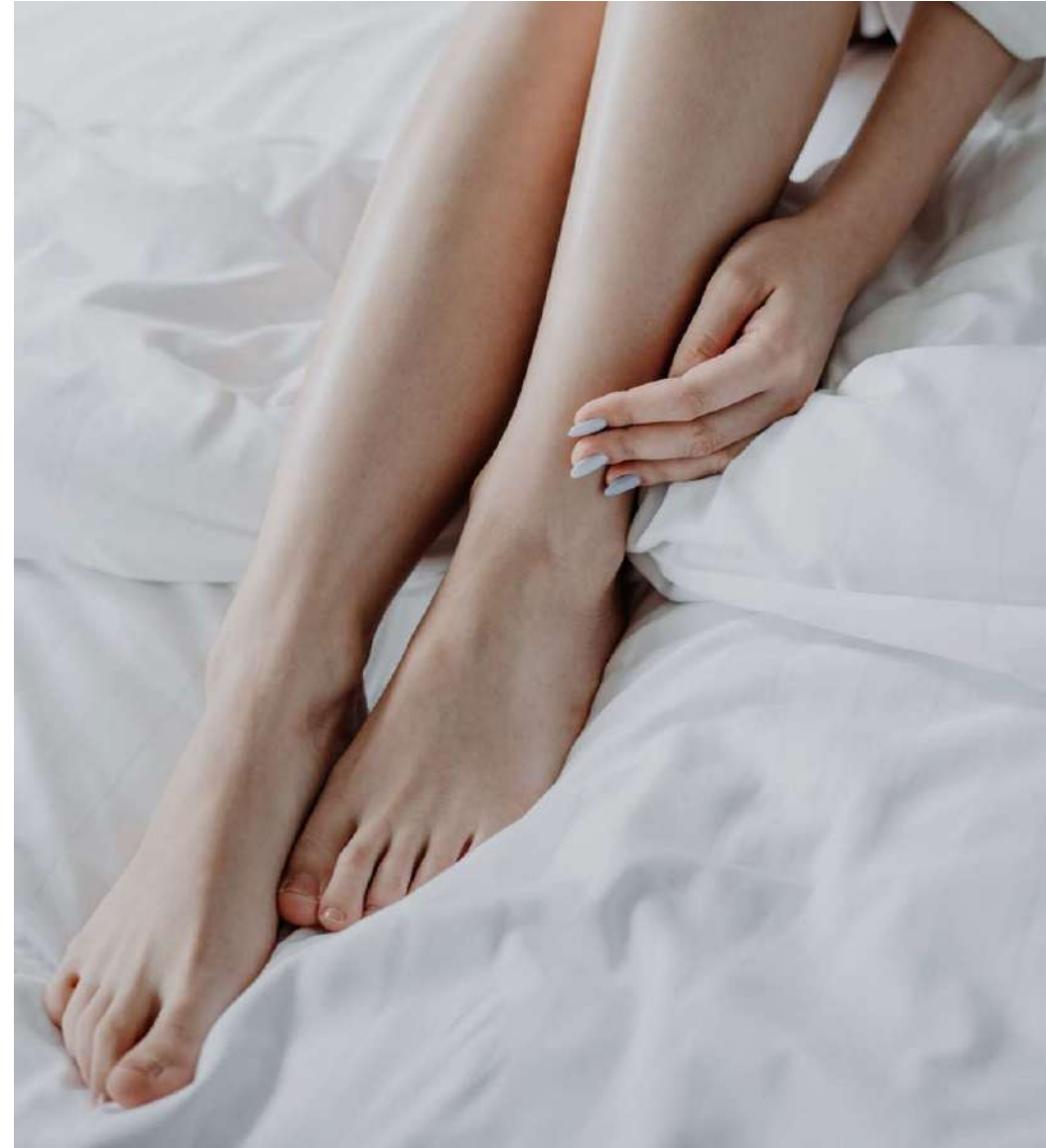
Un'altra problematica comune a numerose donne è legata alla **microcircolazione** e a tutti i potenziali problemi che disturbi in tal senso possono portare. Con il termine microcircolazione facciamo riferimento alla più importante parte funzionale della circolazione del sangue, che si caratterizza per la ramificazione di piccoli vasi sanguigni. La microcircolazione si occupa del trasporto del sangue, degli ormoni, dell'ossigeno e delle sostanze nutritive, supportando persino il sistema immunitario.

Sebbene si tratti di un processo completamente naturale, in alcuni soggetti **può essere modificato da determinati fattori come cattive abitudini e influenze ambientali non positive.**

Ma non solo: anche stress, inquinamento, rumori, depressione, aggressività e insonnia possono avere un'influenza negativa sulla microcircolazione.

A ciò seguono cattive conseguenze come invecchiamento cellulare precoce, infezioni, abbassamento delle difese immunitarie, disturbi psicosomatici, malattie croniche ecc.

Quando si soffre di cattiva circolazione il flusso sanguigno non è in grado di raggiungere in maniera corretta tutte le cellule e i tessuti che si trovano alle estremità, come quelle di mani e piedi, oltre a non arrivare ossigeno e sostanze nutritive in questi punti, il sangue stesso trasporta con sé tossine e sostanze di rifiuto, ciò vuol dire che è in atto una cattiva circolazione, e si tratta di un problema piuttosto pericoloso per la salute.





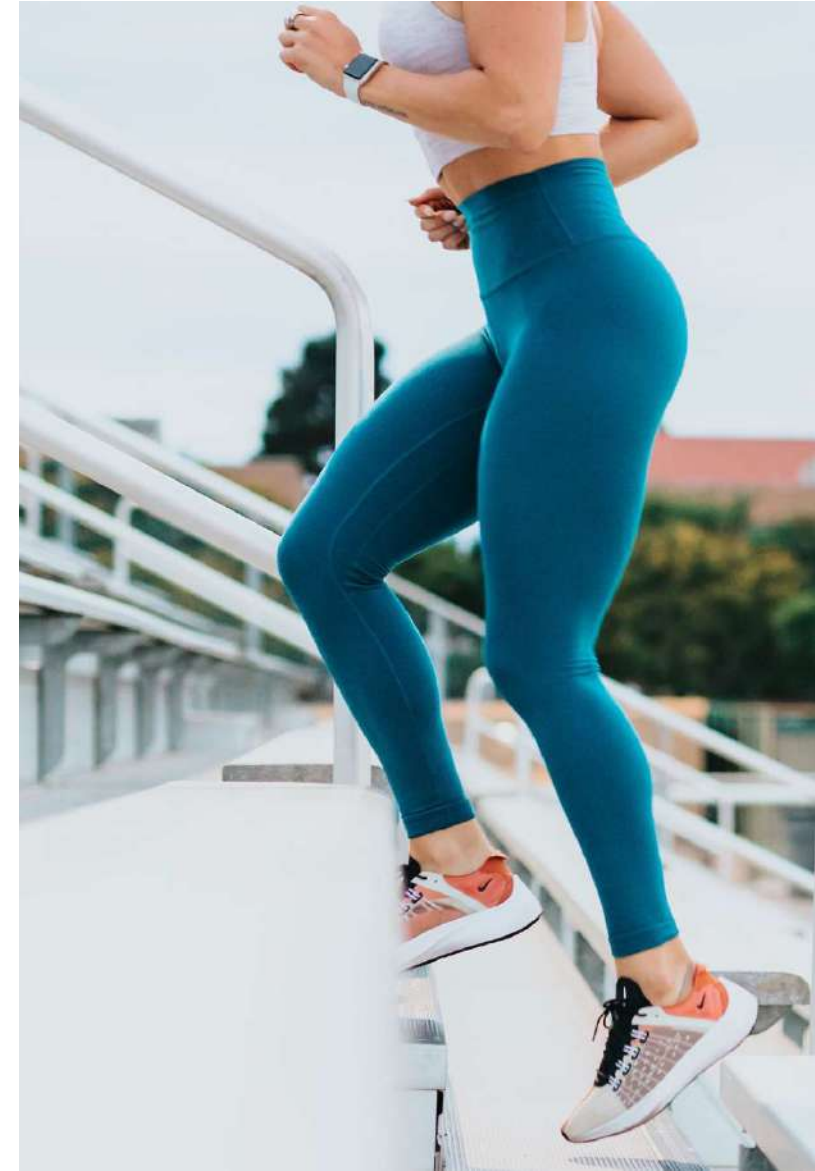
## ANANAS

La bromelina in esso contenuta possiede proprietà antinfiammatorie, antiedematose e fibrinolitiche. Essa infatti inibisce l'aggregazione piastrinica promuovendo la microcircolazione sanguigna, favorendo il riassorbimento di ematomi ed edemi e contrastando gli inestetismi della cellulite.



## MIRTILLO NERO

Un ottimo rimedio per chi soffre di ritenzione idrica e di vene varicose, ossia quei disturbi correlati a problemi di circolazione nei piccoli vasi. L'estratto di mirtillo consente di ottenere buoni risultati su gonfiore, dolore, senso di pesantezza e formicolio: l'effetto è legato agli antocianosidi che aumentano la resistenza capillare e diminuiscono la permeabilità vascolare associato alla loro azione blandamente diuretica.



## Gli integratori consigliati







Ricerca & Nutrizione

*Moldes c'è!*