

# Fitness

**Dr.ssa Chiara Vezzadini**  
**Endocrinologia e Malattie del Ricambio**



*Consigli per il benessere nella  
sindrome dell'ovaio policistico  
(PCOS)*

## **Riferimenti:**

*Cowan et al. BMC Endocrine Disorders, 2023*  
*Johns Hopkins Medicine PCOS Diet*

# Benefici del calo di peso

**Aumenta la fertilità, riduce il rischio cardiovascolare e di diabete.**

## **CARBOIDRATI**

- **A BASSO INDICE GLICEMICO:** si riduce il picco di insulina in risposta al pasto

- **CARBOIDRATI INTEGRALI RICCHI DI FIBRE:** rallentano l'assorbimento degli zuccheri e quindi il picco di insulina, aumentano il senso di sazietà

## **GRASSI**

**POLINSATURI OMEGA TRE:** pesci, fonti vegetali

**MONOINSATURI:** olio di oliva, oli vegetali

## **PROTEINE**

Un maggiore apporto migliora il tono dell'umore e aumenta l'autostima

## **VERDURE**

verdure in foglia, spinaci, cavolo riccio, indivia, pomodori, peperoni, broccoli, cavolfiori, fagiolini, sedano finocchio



**SCEGLI UNA NUTRIZIONE SANA!!**

**ABBATTI LA SEDENTARIETÀ!**

**RIPOSA LE ORE NECESSARIE**

**EVITA DI FUMARE SIGARETTE E BERE ALCOLICI**