



GUIDA PRATICA

Alimentazione e benessere femminile

Consigli semplici per ogni fase della vita

Dott.ssa Maria Castellaneta · Biologa Nutrizionista

Tel. 366 339 4856

Questa guida è pensata per tutte le donne che vogliono prendersi cura di sé a partire dalla tavola, in qualunque fase della vita si trovino.

Non troverai diete miracolose o liste di cibi proibiti. Troverai invece **indicazioni pratiche e semplici**, basate sulle evidenze scientifiche, da adattare alla tua vita di tutti i giorni.

Puoi leggerla tutta d'un fiato oppure tornarci quando ti serve: ogni capitolo si legge anche da solo.

Perché l'alimentazione conta per il benessere femminile

Il corpo femminile vive cambiamenti ormonali continui: ogni mese con il ciclo mestruale e, nel corso della vita, con la gravidanza e la menopausa.

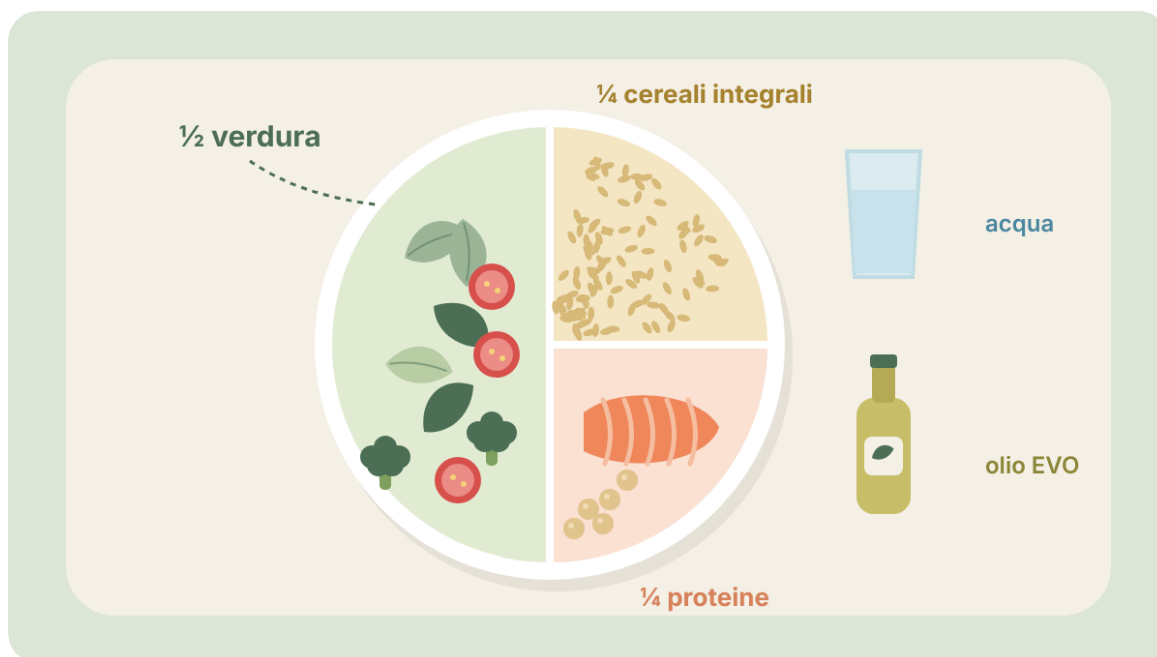
Ciò che mangi influisce su molti aspetti di questo equilibrio:

- energia e umore durante il mese;
- regolarità del ciclo e sintomi premestruali;
- fertilità;
- salute di ossa, cuore e muscoli negli anni;
- gestione del peso e del metabolismo.

Un'alimentazione varia ed equilibrata non risolve tutto, ma è una base solida su cui costruire il proprio benessere.

Il piatto equilibrato

Un modo semplice per comporre pranzo e cena senza contare calorie è pensare al piatto diviso in parti:



- **Metà piatto: verdura**, cruda o cotta, variando i colori durante la settimana.
- **Un quarto: cereali**, meglio se integrali, come pasta, riso, farro, orzo, pane o patate.
- **Un quarto: proteine**, alternando legumi, pesce, uova, carni bianche, latticini e, con moderazione, carni rosse.
- **Un filo d'olio extravergine d'oliva** come condimento principale.
- **Acqua** come bevanda abituale.

Completa con frutta fresca durante la giornata e una piccola porzione di frutta secca o semi come spuntino.

Questo schema riprende la dieta mediterranea, il modello alimentare con più evidenze a favore della salute nel lungo periodo.

I nutrienti da tenere d'occhio

Alcuni nutrienti sono particolarmente importanti per le donne e spesso vengono assunti in quantità insufficiente.



Ferro

Con il ciclo mestruale se ne perde una parte ogni mese, e la carenza è frequente. Si trova in carne, pesce, uova, legumi e verdure a foglia verde. Abbinare agli alimenti vegetali una fonte di vitamina C, come agrumi, kiwi o peperoni, ne migliora l'assorbimento.

Calcio

È fondamentale per le ossa, soprattutto in vista della menopausa. Oltre a latte, yogurt e formaggi, si trova in alcune acque minerali, nella frutta secca, nei legumi e in verdure come cavoli, rucola e cime di rapa.

Vitamina D

Aiuta a fissare il calcio nelle ossa. Si produce soprattutto con l'esposizione al sole, ed è presente in pesce grasso e uova. Una carenza è molto comune: l'eventuale integrazione va valutata con il medico.

Folati

Sono importanti per tutte le donne in età fertile. Si trovano in verdure a foglia verde, legumi e agrumi. Chi cerca una gravidanza deve assumere anche acido folico come integratore, già prima del concepimento e su indicazione del medico.

Omega-3

Hanno un ruolo antinfiammatorio e proteggono cuore e cervello. Le fonti principali sono il pesce azzurro, il salmone, le noci e i semi di lino e di chia.

Iodio

È essenziale per la tiroide, che regola il metabolismo. La regola d'oro è "poco sale, ma iodato", insieme a pesce e latticini.

Alimentazione e ciclo mestruale

Molte donne notano che fame, energia e umore cambiano durante il mese. È normale, ed è legato alle variazioni degli ormoni.

Alcuni accorgimenti possono aiutare, soprattutto nei giorni che precedono il ciclo:

- **Non saltare i pasti:** la regolarità aiuta a tenere stabile la glicemia e a ridurre la voglia di dolci.
- **Preferisci carboidrati integrali** abbinati a proteine e verdure.
- **Riduci sale e cibi molto salati**, che favoriscono gonfiore e ritenzione.
- **Limita caffè e alcol**, che possono peggiorare irritabilità, tensione al seno e qualità del sonno.
- **Porta in tavola alimenti ricchi di magnesio**, come frutta secca, semi, legumi, cereali integrali e cioccolato fondente in piccole quantità.
- **Cura l'apporto di ferro** durante e dopo le mestruazioni, soprattutto se sono abbondanti.

Un ciclo regolare è anche un segnale di buona salute. Diete molto restrittive, un peso troppo basso, un allenamento eccessivo o un forte stress possono alterarlo o farlo scomparire.

Consigli per le diverse fasi della vita



Età fertile

- Segui il modello del piatto equilibrato e varia il più possibile.
- Cura l'apporto di ferro e folati.
- Evita diete drastiche o "fai da te", che possono alterare il ciclo.

Ricerca di una gravidanza

- Parla con il medico dell'acido folico, da iniziare prima del concepimento.
- Punta a un peso adeguato: sia l'eccesso sia la magrezza possono influire sulla fertilità.
- Privilegia lo stile mediterraneo, riduci alcol e cibi ultra-processati.
- Fai attenzione alla sicurezza alimentare, come il lavaggio accurato di frutta e verdura.

Perimenopausa e menopausa

- Assicura proteine a ogni pasto, per proteggere la massa muscolare.
- Cura calcio e vitamina D per la salute delle ossa.
- Riduci zuccheri, sale e grassi saturi, per proteggere cuore e metabolismo.
- Inserisci legumi e cereali integrali, ricchi di fibre.
- Muoviti ogni giorno, includendo esercizi di forza.

Alcune condizioni, come la sindrome dell'ovaio policistico o l'endometriosi, richiedono un percorso più specifico. Le approfondirò nei prossimi articoli del blog.

Una giornata tipo

Ecco un esempio di come mettere in pratica questi principi. È solo uno spunto: quantità e scelte vanno adattate alle tue esigenze.

- **Colazione:** yogurt bianco con fiocchi d'avena, frutti di bosco e qualche noce. In alternativa, pane integrale con ricotta e una spremuta.
- **Spuntino:** un frutto di stagione oppure una manciata di mandorle.
- **Pranzo:** insalata di farro con ceci, verdure grigliate e olio extravergine, più un contorno di verdura cruda.
- **Merenda:** yogurt oppure un quadratino di cioccolato fondente con un frutto.
- **Cena:** salmone o sgombrò al forno, broccoli o cime di rapa, una fetta di pane integrale.

Durante la giornata, bevi acqua regolarmente, anche quando non hai sete.

Oltre il piatto: sonno, stress e movimento

Il benessere femminile non passa solo dall'alimentazione. Tre abitudini fanno una grande differenza:



- **Sonno:** dormire bene aiuta a regolare gli ormoni della fame e dello stress. Cerca di mantenere orari regolari.

- **Gestione dello stress:** lo stress cronico può alterare il ciclo, l'appetito e la digestione. Ritagliati ogni giorno qualche momento per te: una passeggiata, la respirazione, un hobby.
- **Movimento:** l'attività fisica regolare sostiene umore, ossa, muscoli e metabolismo. Alterna attività aerobica, come camminare, nuotare o andare in bici, ed esercizi di forza.

Falsi miti da sfatare

- **"I carboidrati fanno ingrassare."** Contano qualità, quantità e abbinamenti. I cereali integrali sono parte di un'alimentazione sana.
- **"Per stare bene bisogna eliminare glutine e latticini."** Vanno eliminati solo in caso di celiachia, allergia o intolleranza diagnosticata.
- **"Saltare la cena aiuta a dimagrire."** Spesso porta solo a mangiare di più il giorno dopo e a squilibri di energia.
- **"In menopausa ingrassare è inevitabile."** Il metabolismo cambia, ma alimentazione e movimento possono fare molto.
- **"Gli integratori sostituiscono una buona alimentazione."** Possono servire in situazioni specifiche, ma solo su indicazione di un professionista.

Quando rivolgersi a un professionista

Parlane con il tuo medico o ginecologo se noti:

- ciclo assente per più di tre mesi, oppure molto irregolare;
- mestruazioni molto dolorose, che limitano le attività quotidiane;
- flussi molto abbondanti o stanchezza persistente;
- variazioni di peso importanti e senza un motivo chiaro;
- difficoltà a ottenere una gravidanza;
- sintomi della menopausa che peggiorano la qualità della vita.

Un professionista della nutrizione può affiancarti con un percorso alimentare personalizzato, in collaborazione con il medico.

In conclusione

Prendersi cura di sé a tavola non significa seguire regole rigide, ma conoscere il proprio corpo e accompagnarlo nei suoi cambiamenti. Piccoli passi costanti valgono più di qualsiasi dieta drastica.

Ogni donna è unica: se desideri un percorso costruito su di te, puoi contattarmi per una prima consulenza.

Dott.ssa Maria Castellaneta · Biologa Nutrizionista · Tel. 366 339 4856



Questa guida ha uno scopo informativo e non sostituisce il parere del medico o di un professionista della nutrizione.

© 2026 Dott.ssa Maria Castellaneta. Tutti i diritti riservati. Testi e illustrazioni sono di proprietà dell'autrice: è vietata la riproduzione, la diffusione o la modifica, anche parziale, senza autorizzazione scritta.