

# Le fasi della vita: nutrizione ed esercizio fisico • Donna



La donna di oggi ha uno stile di vita che la espone a fattori di rischio importanti: stress, alimentazione irregolare, scarsa attività fisica e fumo. Questi elementi si inseriscono in un quadro già complesso scandito da fasi di cambiamenti fisiologici delicati propri dell'organismo femminile. Nutrizione ed esercizio fisico possono essere validi alleati per supportare la donna in ogni momento della sua vita.

## NUTRIZIONE



Gli studi sugli apporti nutrizionali evidenziano spesso nelle donne carenza cronica di minerali: **ferro, calcio, magnesio e vitamine come l'acido folico (vitamina B9)**, sia durante il periodo adolescenziale che in età adulta.

**È AUSPICABILE L'INSERIMENTO DI UNA CALIBRATA INTEGRAZIONE IN GRADO DI SOSTENERE UNA BUONA NUTRIZIONE E L'ESERCIZIO FISICO.**



L'integrazione di aminoacidi e vitamine del gruppo B può contribuire alla regolarizzazione del ciclo mestruale.

Il supporto di **vitamina E** riduce il dolore mestruale, (dismenorrea).

Le **vitamine del gruppo B e magnesio** sono state proposte per ridurre l'ansia, l'irritabilità ed il nervosismo che caratterizzano la sindrome premestruale. Gli antiestetici cuscinetti di cellulite che affliggono molte donne risentono positivamente della integrazione di caffeina che interferisce con il metabolismo dei grassi.

## HERBALIFE NUTRITION CONSIGLIA

PRODOTTI

### FORMULA 1

Formula 1 è un sostituto del pasto pratico e delizioso che grazie alla miscela di proteine di alta qualità, fibre, vitamine e minerali, fornisce una nutrizione equilibrata. Contiene 18 g di proteine, 4 g di fibre, ha ingredienti adatti ai vegani, è senza glutine ed è senza coloranti\* o aromi artificiali\*.



\*a seconda dei gusti

### FORMULA 2 VITAMIN & MINERAL COMPLEX DONNA



**ATTIVITÀ ORMONALE:** Contiene vitamina B6, che contribuisce alla regolazione dell'attività ormonale.



**METABOLISMO ENERGETICO:** Contiene vitamina B12, che contribuisce al normale metabolismo energetico.



**SALUTE DELLE OSSA:** Contiene calcio, necessario per il mantenimento di ossa normali.



**SALUTE DI PELLE, CAPELLI E UNGHIE:** Contiene zinco, che contribuisce al mantenimento di pelle, capelli e unghie normali.



## ATTIVITÀ FISICA



### LA PRATICA DI ESERCIZIO FISICO NELLA DONNA PRODUCE EFFETTI POSITIVI SU TUTTO L'ORGANISMO:

aiuta a mantenere il normale peso corporeo, previene le malattie cardiovascolari e il diabete mellito, influenza le funzioni riproduttive e riduce il rischio di cancro al seno.

**L'attività fisica moderata riduce l'impatto dei sintomi legati alla sindrome premestruale** agendo in special modo sulla gestione dell'umore prima, durante e dopo il ciclo mestruale. Anche l'aspetto psicologico è influenzato dalla pratica di esercizio, diversi studi hanno infatti riportato un miglioramento dell'autostima, della depressione e dell'ansia.

L'IDEALE PER LA DONNA È COMBINARE ALMENO **3** SEDUTE SETTIMANALI DI **ALLENAMENTO AEROBICO** E **2** SEDUTE DEDICATE ALLA FORZA.



L'esercizio aerobico (camminata, corsa, nuoto, ciclismo, sci di fondo) migliora la composizione corporea e diminuisce diversi markers di rischio cardiovascolare mentre l'allenamento di forza migliora la sensibilità all'insulina e la composizione corporea, preservando la massa magra durante la dieta.

**Quando l'attività fisica viene eseguita insieme alla dieta, rafforza la perdita di peso rispetto alla sola dieta o all'esercizio fisico.**

A CURA DI: **Maurizio FRATICELLI** Nutrizionista e **Serena CHIAVAROLI** Ph.D in "Discipline delle attività motorie e sportive"

### BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

Review scientifica sull'integrazione alimentare: stato dell'arte alla luce delle evidenze scientifiche. 23 Giugno 2016 - 1° Ed.

Salute della donna: integratori alimentari per il benessere della donna. Apparato riproduttivo, fertilità, gravidanza, menopausa, bellezza

V. De Leo, V. Cappelli, A. Di Sabatino

Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo, Università degli Studi di Siena.

Orio F, Muscogiuri G, Ascione A, Marciano F, Volpe A, La Sala G, Savastano S, Colao A, Palomba S. Effects of physical exercise on the female reproductive system. *Minerva Endocrinol.* 2013 Sep;38(3):305-19.