

Indice

Presentazione	V
Prefazione	VII
Introduzione	1
1 Meccanismo biologico del ciclo ovarico	5
1.1 Ciclo ovarico o ciclo mestruale	5
1.1.1 Sistema genitale femminile.....	5
1.1.2 Fasi del ciclo ovarico.....	7
1.1.3 Climaterio	9
1.2 Come il sistema genitale femminile comunica con il cervello: funzione dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio.....	10
1.2.1 Ormone di liberazione delle gonadotropine..	13
1.3 Marker clinici del benessere della donna.....	17
1.3.1 Variazioni dei marker ovarici nelle pazienti sottopeso.....	21
1.4 Ormoni sessuali, appetito e comportamento alimentare della donna	22
2 Ciclo ovarico: come influenza la vita della donna	27
2.1 Impatto del ciclo ovarico sull'intake e sul bilancio energetico.....	27
2.2 Composizione corporea e valutazione funzionale dello stato nutrizionale nella donna	36
2.2.1 Acqua corporea totale.....	39
2.3 Aumento della massa grassa? Non è solo colpa vostra	41
2.3.1 Intenso desiderio di un alimento specifico.....	46
2.4 Diggiuno terapeutico: una scelta che cambia la vita...	48
2.5 Influenza del ciclo ovarico e del ritmo circadiano sulla scelta del cibo.....	51
2.5.1 Cioccolato	51
2.5.2 Modello alimentare.....	52

2.5.3	Vitamine e sostanze naturali	53
2.5.4	Ritmo circadiano e assunzione del cibo	55
2.6	Variazione ciclica dello stato dell'umore della donna	59
2.7	Attività fisica ciclica	62
2.7.1	Programma di allenamento adattato al ciclo ovarico	93
2.7.2	Impatto del ciclo ovarico sul metabolismo e sull'esercizio fisico	64
2.7.3	Attività fisica in menopausa	66
3	Cyclicity Diet®: protocollo dietetico	69
3.1	La dieta che migliora l'invecchiamento e la qualità della vita nella donna	69
3.2	Per chi è consigliata la Cyclicity Diet®	71
3.3	Cyclicity diet® nel periodo mestruale	72
3.4	Cyclicity diet® nella fase di transizione alla menopausa	73
3.5	Cyclicity diet® nella menopausa: dalla paura alla rinascita	77
3.6	Cyclicity diet® 28 giorni	83
3.6.1	Fase follicolare (Fase M) – giorni 1-4	83
3.6.2	Fase follicolare tardiva (Fase F) – giorni 5-11 ...	89
3.6.3	Fase periovulatoria (Fase O) – giorni 12-15 ...	97
3.6.4	Fase luteale (Fase L) – giorni 16-28	103
3.7	Cyclicity Diet®: fase di transizione alla menopausa – 7 giorni	127
3.8	Cyclicity diet® menopausa – 7 giorni	134
4	Le sfide della nutrizione: i 100 anni a portata di mano	141
	Appendici	145
	A - Cioccolato	147
	B - Olio extravergine d'oliva	151
	C - Omega-3	153
	D - Vitamina D e magnesio	155
	Glossario	157
	Bibliografia	175