

Indice

- 9 Introduzione
 Chi sono, 11

PRIMA PARTE - PSICOLOGIA E NUTRIZIONE

- 15 1. Emozioni e PCOS. Vita interiore e di relazione
 A cura di Barbara Alessio
 Prima della diagnosi, 16
 Sono malata: il momento della diagnosi di PCOS, 17
 Dopo la diagnosi, 18
 Cosa chiedere al tuo medico curante, 20
 PCOS: riti da imparare e miti da sfatare, 22
 Che cos'è la femminilità, 25
 La PCOS allo specchio, 26
 Il ruolo dello stress, 29
 Il respiro è una medicina, 34
 Cibo e psiche: cura i tuoi pensieri, 36
 Mindful eating, 41
 Piacere sessuale e vita di coppia, 42
 La maternità, 47
- 53 2. La PCOS e il ruolo della nutrizione
 A cura di Stefania Cattaneo
 Che cosa ti preoccupa della PCOS?, 53
 Che cos'è la PCOS, 55
 Ognuna ha la sua PCOS, 57
 Qual è la causa della PCOS?, 61
 I sintomi della PCOS, 64
 Come si diagnostica la PCOS, 66
 PCO o PCOS?, 70

- Quali esami sono utili per la PCOS?, 71*
Ciclo mestruale e PCOS, 77
Altre cause di irregolarità mestruale, 81
Problemi alla tiroide, 84
Endometriosi, 87
- 89 3. *Metabolismo e altre piccole e grandi cose*
Insulina e insulino-resistenza, 89
Testosterone e ormoni maschili, 93
Cortisolo e stress, 96
Infiammazione e tessuto adiposo, 98
Come evolve la PCOS, 103
- 105 4. *Cosa fare in caso di PCOS*
Cosa dicono i protocolli, 106
Metformina, 107
Pillole estroprogestiniche, 108
Antiandrogeni, 110
Terapie coadiuvanti, 112
Estratti fitoterapici, 120
Cosa c'entra il tuo modo di mangiare? L'influenza della dieta nella PCOS, 123
PCOS e peso ragionevole, 127
Mangiare, uno stile di vita, 133
Indice glicemico e insulinemico, 143
Qual è la dieta giusta?, 148
A tavola con la PCOS, 150
Il diario alimentare e la lista della spesa, 161
Come scegliere i carboidrati, 165
Come scegliere le proteine, 174
Come scegliere i legumi, 178
Latticini: come regolarli, 180
Come scegliere gli ortaggi: frutta e verdura, 184
Grassi da condimento, 189
Altri alimenti amici, 191
Gruppo misto: gli alimenti non-amici della PCOS, 192
Cosa tenere in dispensa, 196
Cosa tenere in frigorifero, 197
Cosa tenere in freezer, 197
Organizza i pasti, 198

- 219 1. Attività fisica e PCOS
A cura di Stefania Cattaneo
Attività fisica per tutti i tipi di PCOS, 223
Quante volte fare attività fisica, 230
Quando l'attività fisica fa male, 230
- 233 2. Yoga e PCOS
A cura di Lavinia Corapi
L'importanza della respirazione, 237
Scopri lo yoga adatto a te, 237
Le asana, 239
- 247 3. Sorelle di forma
A cura di Valentina Frignani
Vestirsi per esprimersi, 248
Vestire le curve, 249
Vestire le curve, online, 251
Sicurezza e stile, 253
Glamour essenziale, 255
- 259 4. Bellezza e PCOS
A cura di Rachele Cipriano
La pelle grassa, 260
Come migliorare l'aspetto della pelle grassa, 260
La pelle acneica, 261
Cosa fare se hai l'acne, 262
Detersione e trattamenti quotidiani, 264
Come applicare i prodotti fondamentali, 265
Acanthosis nigricans: le macchie scure della pelle, 266
L'irsutismo, 267
- 271 5. Cucina e PCOS
A cura di Ambra Orazi
Cruditè con crema di anacardi, 272
Tonno scottato con crema di avocado, 273
*Filetto di salmone in crosta di spezie con insalata di cetrioli,
ravanelli e pane azzimo, 274*
*Spiedini di pollo allo zenzero con noodles di riso integrale
e insalata di sedano e noci, 276*
Frittata con cipolle rosse e bietoline, 278
Pollo croccante al forno con insalata di finocchi alla senape, 279

Omelette di albumi e spinacini, 281
Polpettine di vitello speziate con insalata colorata di bulgur e verdure alla tahina, 282
Insalata di orzo e soia edamame con asparagi e nocciole, 284
Pancake di farro ai semi di chia, 286
Biscotti alla crusca di farro e frutta secca, 287
Budino di semi di chia con frutta e crusca, 288
Porridge di avena ai frutti rossi, 289
Waffle salati di ceci con insalatina croccante, 290
Frullato di ananas, cetriolo e menta, 291
Frappé light al cioccolato e nocciole, 292
Frullato di cetrioli, mela verde, ananas, limone e zenzero, 293
Smoothie ai lamponi, yogurt di soia e semi di lino, 294
Tiramisù leggero all'anice stellato, 295
Torta di mele a basso indice glicemico, 297
Torta tenera al cioccolato bianco e mandorle, 298
Torta di compleanno al cacao con glassa alle fragole, 300

303	Appendice
	<i>Domande dal web, a cura di Stefania Cattaneo</i>
319	Bibliografia orientativa
323	Le Autrici