

Spesso mangiano in modo diverso e anche le **esigenze nutrizionali** non sono uguali: ecco che cosa non devono farsi mancare



# lei, lui e il cibo

**U**omini e donne sono diversi anche a tavola: se è vero che i cibi salutari e quelli meno sani sono gli stessi per entrambi i sessi, è anche vero che quello femminile ha più bisogno di alcuni nutrienti, mentre quello maschile di altri. Scopriamo, allora, quali sono i cibi più indicati.

## In che cosa siamo differenti

La donna è più attenta all'alimentazione, tende a mangiare in maniera più equilibrata e sana, ha un rapporto complesso con il cibo, mentre quello maschile è più "godereccio". Tuttavia, quando si tratta di seguire una dieta gli uomini sono più costanti.

- ✓ Le donne consumano più frutta, verdura, legumi, alimenti

integrali e dolci rispetto agli uomini, che tendono a preferire cibi ricchi di grassi, proteine, alcol e bevande zuccherate.

- ✓ Gli uomini bruciano più energia e, in genere, mangiano di più. In linea di massima, un uomo normopeso deve assumere circa 2.000-2.300 calorie ogni giorno, mentre una donna 1.700-1.800.

- ✓ Le donne hanno minore massa magra e ossea rispetto agli uomini, ma più massa grassa, il metabolismo basale è più basso del 5-15% nel sesso femminile.
- ✓ L'attività delle aree cerebrali che controllano lo stimolo della fame e la sazietà e i sistemi enzimatici ed endocrini sono diversi nei due sessi.



## I CIBI amici delle donne

Le donne devono cercare di limitare il consumo di dolci, bere molto e fare attenzione alle esigenze nutrizionali delle varie epoche della loro vita. Ecco, poi, gli alimenti ai quali non dovrebbero mai rinunciare.



### Latte e latticini

#### per ossa forti

Sono una miniera preziosissima di **calcio**, un minerale fondamentale per la salute delle ossa. Infatti, è il principale componente dello scheletro e ne **determina la robustezza**.

★ Quanto più calcio si accumula nella vita meno rischi di fratture si corrono a causa dell'osteoporosi, una malattia che colpisce soprattutto le donne dopo la **menopausa**. Il fabbisogno di calcio aumenta anche durante la gravidanza. Sono da preferire i latticini magri.



### Mirtilli

#### per le gambe gonfie

Sono ricchi di **antocianine**, sostanze che rinforzano la parete dei vasi sanguigni, impedendo la fuoriuscita di liquidi, responsabili di gonfiore e cellulite.

★ Questi frutti, quindi, sono utili in presenza di pesantezza alle gambe, ritenzione idrica, varici, **flebiti e ulcere varicose**, tutti problemi tipicamente femminili.



### Cereali integrali

#### durante il ciclo

Le donne che soffrono di **dismenorrea**, ossia di mestruazioni molto dolorose, tanto da impedire, in alcuni casi, le normali attività, non dovrebbero rinunciare a pasta, riso, pane, orzo, farro purché integrali. Questi cibi, infatti, contengono buone quantità di

vitamine del gruppo B, in particolare la B<sub>1</sub> e la B<sub>6</sub>, che assicurano il corretto funzionamento del sistema nervoso e sembrano diminuire i sintomi dolorosi.

### Agrumi

#### contro l'anemia

Apportano poche calorie, a tutto vantaggio della linea, e rappresentano una buona fonte di **vitamina C**, che svolge funzioni essenziali. In particolare, facilita l'**assorbimento del ferro** ed è, quindi, utile nei casi di anemia (che interessa le donne anche giovani).

★ Inoltre, favorisce la guarigione delle ossa fratturate, stimola le difese immunitarie e aiuta la **formazione del collagene**, la fibra che dona elasticità e sostegno alla pelle, aiutando le donne a contrastare l'invecchiamento dell'epidermide.

### Yogurt

#### per l'intestino

Ciò che rende lo yogurt un vero e proprio "alimento per le donne" è la presenza di **fermenti lattici**: particolari batteri che contribuiscono alla funzionalità della flora intestinale, l'insieme dei microrganismi che popolano l'intestino e che, solo se sono in equilibrio, gli permettono di funzionare bene.

★ Il consumo di yogurt, dunque, aiuta a combattere la **stipsi**, problema comune a tante donne. Inoltre, questo cibo è ricco di calcio.



## PER LE FESTE il salmone migliora la pelle

È una buona fonte di **vitamina D**, che favorisce l'assorbimento intestinale del calcio e del fosforo, due minerali che rendono forte e robusto lo scheletro.

✓ Non solo: questa sostanza mantiene la pelle morbida e idratata, potenzia il sistema di difesa e favorisce alcune funzioni neuromuscolari, rendendo i muscoli più forti. Inoltre, il salmone contiene gli omega 3, grassi buoni e amici della salute.

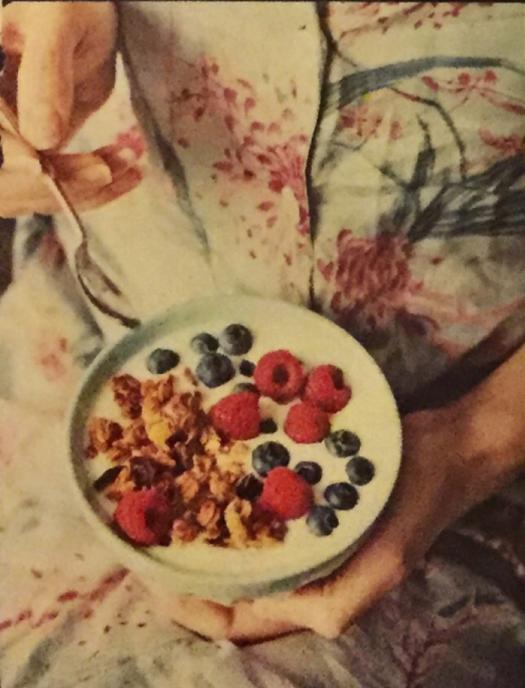


## CACAO AMARO per l'umore

È una buona fonte di ferro, un minerale amico del sesso femminile. La donna in età fertile, infatti, ha bisogno di molto più ferro rispetto all'uomo per compensare la perdita mensile di sangue dovuta alle mestruazioni.

✓ Inoltre, il cacao amaro è ricco di triptofano, un ormone che favorisce buonumore e benessere e aiuta a combattere ansia e nervosismo, due disturbi comuni nelle donne.

## → LO YOGURT NORMALIZZA IL FUNZIONAMENTO DELL'INTESTINO



### Albicocche

#### per la pressione

Sono una miniera di **potassio**, un minerale che ha molti effetti benefici sull'organismo femminile. Infatti, partecipa alla sintesi dell'emoglobina e favorisce la formazione dei globuli rossi, contrastando l'anemia.

★ Inoltre, aumenta l'eliminazione dei liquidi in eccesso e regola la pressione arteriosa, che può subire variazioni durante il flusso mestruale. Le albicocche contengono anche **ferro e vitamina C**.

### Spinaci

#### nell'età fertile

Soprattutto crudi contengono buone quantità di **acido folico**, una sostanza indispensabile all'organismo femminile,

in particolare durante l'età fertile e la gravidanza. Inoltre, sono ricchi di **ferro e di calcio**, due minerali preziosi per la salute della donna perché aiutano rispettivamente a combattere l'anemia e a rafforzare le ossa. Sono ottimi anche contro le contrazioni muscolari e i crampi.

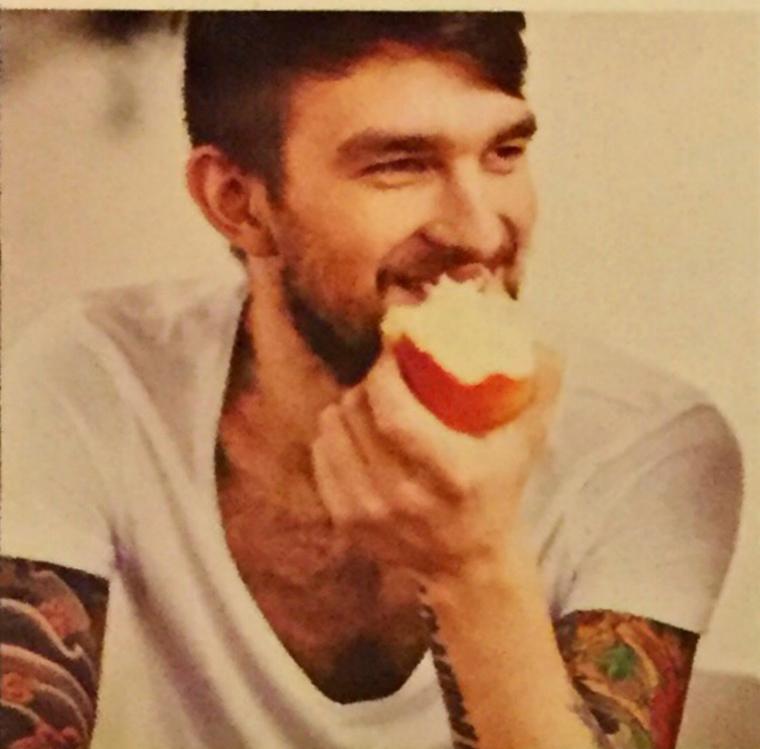
### Frutta secca

#### contro i crampi

Le donne, specie quelle che soffrono della sindrome premestruale, sono predisposte alla carenza di **magnesio**, una condizione che può causare stanchezza, crampi, debolezza muscolare, nervosismo, ansia, disturbi del sonno. Per stare meglio possono mangiare una piccola manciata di frutta secca al giorno, che è molto ricca di questo minerale.

## I CIBI amici degli uomini

In generale, gli uomini devono tenere sotto controllo il consumo di carboidrati, prediligendo quelli integrali, mangiare più pesce e verdura e preferire la carne bianca a quella rossa. In più, ecco gli alimenti favorevoli al sesso maschile.



### Riso integrale contro l'ipertensione

Contiene un composto naturale che sembra in grado di tenere sotto controllo l'ipertensione e di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, due problemi comuni nel sesso maschile.

★ Inoltre, il riso integrale aiuta a raggiungere il giusto equilibrio di minerali, contribuendo ulteriormente a mantenere la pressione entro le soglie corrette, e fornisce energia senza causare picchi glicemici.

### Mele

#### per proteggere lo stomaco

Questi frutti sono di grande aiuto agli uomini che soffrono di acidità e bruciori di stomaco. Infatti, svolgono un'azione gastroprotettiva, aumentano cioè la secrezione di muco gastrico, lo strato che serve a proteggere lo stomaco.

★ Inoltre, le mele contengono acidi organici, sostanze che hanno potere alcalinizzante: in pratica, sono in grado di neutralizzare l'azione acidificante di altri alimenti. Meglio, però, consumarle lontano dai pasti, per non creare problemi di fermentazione.

### Aglio

#### per la circolazione

Contiene una sostanza, detta allicina, che sembra facilitare l'assimilazione delle vitamine del gruppo B, che rendono il sangue più fluido e, quindi, ostacolano la formazione di trombi e la tendenza all'aggregazione delle piastrine.

★ Inoltre, sembra abbassare il tasso di colesterolo. L'aglio, dunque, è un prezioso alleato della salute cardiovascolare.

### Legumi

#### per controllare la glicemia

Si tratta di cibi ricchi di fibre, sostanze in grado di modulare e rallentare l'assorbimento degli zuccheri, mantenendo sotto controllo il loro livello nel sangue (la "glicemia").

★ I legumi, dunque, sono utili per contrastare la glicemia, il diabete e le malattie cardiovascolari, problematiche frequenti nel sesso maschile. Aiutano anche a limitare l'aumento di colesterolo.

### Kiwi

#### contro l'impotenza

Il kiwi è ricchissimo di vitamine A, C, E e di sali minerali. È ideale, quindi, per gli sportivi perché permette di recuperare i nutrienti persi durante l'attività.

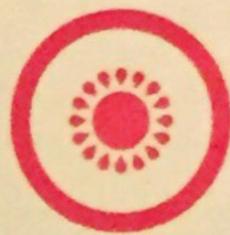
★ Inoltre, questo frutto costituisce una buona fonte di arginina, una sostanza che facilita la circolazione sanguigna e che viene impiegata nella cura dell'impotenza. Contiene anche la xantofilla, che secondo recenti studi previene il tumore alla prostata.

### Zucca

#### come antinfiammatorio

Come tutti i vegetali giallo-arancioni, è una miniera di betacarotene, un antiossidante che sembra avere un ruolo protettivo nei confronti della salute della prostata.

★ Inoltre, apporta quantità significative di acidi grassi omega 3, che hanno un effetto antinfiammatorio e che quindi aiutano a contrastare l'ingrossamento di quest'organo.



## I CROSTACEI per la forza muscolare

Sono ricchi di zinco, un minerale che serve alla salute della prostata e alla produzione del testosterone. Il livello di questo ormone, nel tempo, può diminuire, causando sia disturbi della sfera sessuale sia un indebolimento della forza e potenza muscolare. ✓ Sembra, inoltre, che i crostacei possano avere un effetto afrodisiaco, anche se l'argomento è ancora controverso.

## SARDINE FRESCHE per la fertilità

Sono una buona fonte di selenio. Questo minerale è utilizzato durante le fasi del ciclo di riproduzione delle cellule, anche degli spermatozoi, e facilita le funzioni degli ormoni sessuali. Sembra, perciò, che serva contro l'infertilità. ✓ Come tutto il pesce azzurro apporta grassi omega 3, ottimi alleati contro la disfunzione veno-occlusiva cavernosa, una delle principali cause della disfunzione erettile.

### Peperoni

#### per ridurre l'acido urico

I peperoni sono di grande aiuto in presenza di gotta, una malattia tipicamente maschile, caratterizzata da un accumulo nell'organismo di acido urico, il prodotto finale del metabolismo di parti di proteine. Infatti, sono fra gli alimenti a più alto contenuto di vitamina C che, fra le altre cose, promuove una riduzione del livello di acido urico nel sangue.

★ I peperoni contengono anche betacarotene, amico della prostata.

Servizio di Silvia Finazzi.  
Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Mavrosini,  
biologa nutrizionista e diet coach a Milano.

→ L'OLIO EVO È RICCO DI ANTIOSSIDANTI, ALLEATI DELLE ARTERIE (ANCHE QUELLE DELLE PARTI INTIME)