

Publicazione del 24 settembre nella sezione Magazine del sito tgcom

<http://www.tgcom.mediaset.it/tgmagazine/articoli/articolo427877.shtml>

## Un libro sulla donna, per le donne

**L'autrice: "Alimentarsi è accudirsi"**

Si chiama *Gli ormoni sessuali e la dieta* ed è l'ultimo libro scritto da Anna D'Eugenio, medico nutrizionista che svolge la sua attività professionale a Roma, dove si dedica alla cura delle malattie utilizzando gli alimenti come strumento terapeutico. Temi dominanti dell'opera sono, appunto, l'alimentazione, "valutata su tanti piani: quelli istintivi, delle scelte per fasce d'età, quelli fisiologici, legati al fatto stesso di essere donna, quelli personali, legati al al singolo funzionamento endocrino-metabolico", e il corpo della donna, che viene visto attraverso "la sua grande peculiarità, il ciclo mestruale".



**Dottoressa, il Suo è un libro legato al corpo femminile, tant'è che lo ha dedicato alla sua mamma e alle sue figlie. E' quindi pensato per tutte le donne?**

Diciamo particolarmente, perché parla di parametri importanti da inserire nella dieta. Ma il taglio non è esclusivamente femminile, l'interpretazione dei desideri alimentari riguarda anche il mondo maschile. Detto questo, certamente, si riferisce a un periodo esclusivamente femminile, quello del ciclo mestruale.

**Com'è nata l'idea di incentrarsi su quest'aspetto?**

Da tanti anni le donne mi chiedevano di interpretare sintomi che avevano messo in relazione al periodo mestruale. Mentre gli uomini tendono a interpretarli come capricci femminili - c'era, ad esempio, una paziente che accusava mal di testa sempre intorno al ventunesimo giorno -, la donna sa invece che quando un sintomo tende a ripetersi ha a che fare con la secrezione degli ormoni. Allora ho cercato di mettere in relazione la mia esperienza professionale con questo aspetto della secrezione degli ormoni femminili.

**Qual è l'obiettivo di quest'opera?**

Mi auguro sia percepita innanzitutto come insegnamento, oltre che come fonte di consigli utili. Alcune neuropsichiatre che hanno letto il libro lo hanno visto come un modo per favorire la concentrazione, per prestare maggiore attenzione a quello che cambia nel funzionamento del corpo.

**Da quello che vede nelle sue pazienti, c'è un comportamento sbagliato - in linea generale - in cui incorrono un po' tutte le donne?**

L'errore più comune è quello di restare troppe ore senza mangiare, quel trarre energia da non si sa che cosa, e pensare all'alimentazione come solo un fatto di calorie, col risultato di distorcere l'intrinseco valore dell'alimentazione, il nutrimento. Bisognerebbe pensare: Ma io, proprio io, di cosa ho bisogno? E non la mia "categoria".

**Nel libro parla di ormoni "scultori" del corpo femminile. Cosa intende?**

Mi riferisco a tre tipologie di donne: quelle caratterizzate dalla forma ginoide - con la disposizione del grasso che si localizza prevalentemente sul bacino e sulla parte alta delle cosce -, androide - sul tronco e sulle spalle - e intermedia - nel tronco, ma che dà un'idea di "pienezza" -, che dipendono a loro volta rispettivamente dagli effetti sul metabolismo degli ormoni estrogeni,

androgeni e dall'insulina. Quindi non ha senso avere una dieta identica, dal momento in cui ogni donna viene sollecitata da particolari tipi di ormoni.

**Sentiamo ripetere che la dieta mediterranea è la più completa. E' davvero così?**

Comunque è la dieta meglio organizzata. All'interno della sua struttura prevede l'utilizzo di carboidrati e olio d'oliva non in modo così parsimonioso. Oltre a questi punti, ogni dieta deve tener conto della singola storia e delle necessità specifiche di ciascun individuo e, nel caso della donna, ripeto, del ritmo ormonale. La dieta mediterranea è valida ma va ad ogni modo integrata con i frutti dell'evoluzione scientifica degli ultimi anni, con i passi avanti che sono stati fatti in tema di valutazione degli alimenti.

**E il vecchio detto delle nonne, "mangiare poco ma di tutto"?**

Sono d'accordo. La molteplicità è molto importante. Con la dieta è importante acquisire, oltre alla regolarità dei pasti, la buona strutturazione dei pasti. Per esempio, non si può pranzare con il solo piatto di pasta: è come uscire di casa d'inverno con il cappotto ma senza maglione. Variare continuamente è importantissimo: il ferro contenuto negli spinaci, ad esempio, è diverso da quello del radicchio. E la capacità di usare quell'alimento per il corpo non è uguale.

**Nel libro parla di diverse "funzioni" di alcuni alimenti. Ci regali qualche segreto.**

Il kiwi, ad esempio. E' conosciuto come lassativo ma è ottimo per frenare il ciclo mestruale se il sanguinamento continua oltre il quinto giorno. Ecco come un alimento diventa poliedrico.

**C'è un paragrafo molto interessante, "Insegnare a cucinare ai ragazzi".**

Questi bambini inondati da merendine e biscotti...Che poi, una volta scoperti, impazziscono per il pane e olio e il pane e pomodoro. E' molto importante, acquisiscono consapevolezza di quello che mangiano, prestano maggiore attenzione. Quando organizzo seminari o corsi nelle scuole, li trovo sempre molto attenti. Una volta che hanno compreso l'importanza di quello che mangiano, imparano e tornano ad avere un gusto più raffinato.

Cinzia Morgante