

## 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 regularsi, 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*

SECONDA PARTE - PCOS E QUOTIDIANITÀ: CONSIGLI PRATICI

- 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