

# ATTIVITÀ FISICA E SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

Exercise  
is Medicine®  
Italy



La **sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)** è una condizione clinica caratterizzata da un'associazione tra 2 dei 3 seguenti criteri:

- **disfunzioni ovulatorie**
- **iperandrogenismo** (clinico o biochimico)
- **multiple cisti ovariche** all'ecografia pelvica



**FREQUENTEMENTE ASSOCIATA AD INFERTILITÀ, OBESITÀ, INSULINO RESISTENZA E DEPRESSIONE**



**ASSOCIATA AD AUMENTATO RISCHIO CARDIOVASCOLARE**



**LE TERAPIE PIU' COMUNI SONO:**

Dieta associata ad esercizio fisico; contraccettivi ormonali; metformina; clomifene

## BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULLA PCOS



Miglioramento della regolarità del ciclo ovarico



Miglioramento della funzione metabolica



Miglior controllo dei singoli fattori di rischio cardiovascolari



Miglioramento della composizione corporea



Miglioramento della qualità della vita

## ATTIVITÀ AEROBICA



Attività:

- Corsa
- Bici
- Cyclette
- Camminata

FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

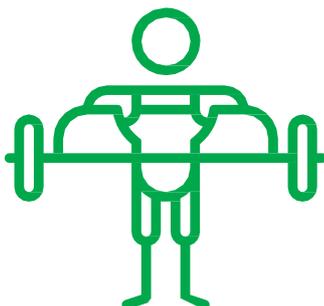
INTENSITÀ

Moderata, vigorosa, anche HIIT

TEMPO

30-60 minuti,  
slot più brevi se elevata intensità

## FORZA



Attività:

- **Allenamento con focus sui maggiori gruppi muscolari, specialmente degli arti inferiori**

FREQUENZA

Almeno 2 giorni a settimana (non consecutivi)

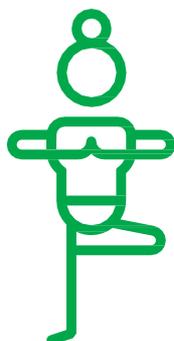
INTENSITÀ

Moderata-vigorosa

TEMPO

2-3 serie da 8-15 ripetizioni a seconda del carico utilizzato e l'obiettivo

## FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- Yoga
- Pilates
- Tai Chi
- Stretching statico e dinamico

FREQUENZA

≥ 2-3 giorni a settimana, maggior efficacia se quotidiano

INTENSITÀ

Allungamento fino alla comparsa di rigidità o leggero discomfort

TEMPO

10 ripetizioni da 10-30 secondi ciascuna per un massimo di 60 secondi

Prima di praticare esercizio ad intensità vigorosa, consulta il tuo medico per definire il tuo rischio cardiovascolare.

Evita di trattenere il fiato durante gli esercizi di forza o di stretching statico.

Svolgi l'attività più adatta al tuo stato di salute: quando ti senti spossata, camminare può essere sufficiente. Poi, gradualmente, potrai aumentare il ritmo o cambiare tipologia di esercizio

Poniti obiettivi realistici da raggiungere: ti aiuterà a rimanere attiva/o durante e dopo il periodo del trattamento.

Riduci la sedentarietà giornaliera, monitora il tuo livello di attività motoria tramite app o smartwatch; compi almeno 10.000 passi al giorno

Idratati adeguatamente prima, durante e dopo l'attività fisica

Riscaldamento e defaticamento di 10 minuti e pause adeguate sono fondamentali.

## L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA **TERAPIA DELLA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO**, MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO IMPORTANTI



Segui una corretta  
alimentazione



Perdi peso,  
se necessario



Riduci la  
sedentarietà



Monitora i  
tuoi progressi



Riduci  
gli alcolici

**COMINCIA DA DOVE SEI  
USA QUELLO CHE HAI  
FAI QUELLO CHE PUOI**