

Ciclo mestruale: le mestruazioni arrivano prima se si mangia troppa carne

Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 16/4/2024 8:30:00



L'età media del primo ciclo mestruale si è abbassata notevolmente negli ultimi anni, tanto che oggi le bambine diventano donne a soli 11 anni. Quali sono le cause di questo drastico cambiamento in materia di mestruazioni?



Uno studio inglese, pubblicato sulla rivista Public Health Nutrition, sembra averne scoperto le cause.

Imputato principale: l'alimentazione.

Ciclo mestruale: le mestruazioni arrivano prima se si mangia troppa carne

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11421>

I ricercatori inglesi hanno studiato 3mila dodicenni, confrontando la loro dieta attuale con quella seguita dai 3 ai 10 anni di età.

Il risultato è stato che le ragazze che tra i 3 e i 7 anni consumavano tanta carne, nel 75% dei casi sono maturate più precocemente rispetto alle coetanee che avevano mangiato carne con moderazione. A ciò bisogna aggiungere anche una maggiore predisposizione a diventare donne più presto delle ragazze più in carne.

Alle cause alimentari, vanno aggiunti però anche fattori ambientali e i o i cambiamenti dello stile di vita avvenuti negli ultimi decenni.

Mestruazioni, ciclo mestruale: miti e tabù

Nell'antichità la donna che aveva il ciclo mestruale veniva considerata infetta, impura o addirittura malata, questo per il semplice fatto che non si dava una spiegazione logica a quelle perdite di sangue che avvengono mensilmente e anche perché durante le mestruazioni la donna non poteva essere fecondata. Le mestruazioni sono un fenomeno del tutto naturale che si verifica mensilmente per lo sfaldamento dell'endometrio ovvero il rivestimento interno della parete uterina.

In pratica ogni mese l'endometrio si prepara ad accogliere un uovo fecondato irrobustendo le pareti dell'utero e se l'innidamento dell'ovulo non avviene l'ambiente creato per accoglierlo non serve più e quindi l'endometrio si squama provocando la rottura di diversi vasi sanguigni che aiutano la fuoriuscita delle cellule in eccesso.

Al ciclo mestruale sono associati miti e tabù di cui la maggior parte falsi che condizionano la vita della donna durante i 4-6 giorni durante i quali si hanno le fuoriuscite di sangue, eccone alcuni:

Tintura dei capelli: Falso il mito secondo il quale la tintura dei capelli non darebbe risultati se effettuata durante il ciclo mestruale. Si può cambiare colore durante qualsiasi periodo dell'anno, basta stare attente alle mode.

Crescita dei peli: non è vero che durante il ciclo mestruale crescono più peli anzi in questo periodo gli ormoni sono a riposo e quindi la crescita è più lenta. Un cerotto durante le mestruazioni darebbe sicuramente effetti più lunghi ed una pelle più liscia.

Bagni e docce: L'igiene intima durante il ciclo mestruale deve essere particolarmente curata. Nessun veto a bagni e docce. Ovviamente se l'acqua è fredda le mestruazioni si bloccano, ma per il semplice fatto che il freddo ha una capacità vaso-costrittiva su qualsiasi vaso sanguigno.

Ciclo mestruale: le mestruazioni arrivano prima se si mangia troppa carne

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11421>

Prezzemolo: il prezzemolo avrà pure tante proprietà in cucina, ma nei confronti dei dolori mestruali non ha alcun effetto, al contrario di quanto asserivano le nostre nonne.

Capelli: Durante il ciclo mestruale il corpo si rigenera ed espelle tutte le cellule vecchie; si ha anche una maggiore produzione di sebo e di conseguenza, oltre alla comparsa di brufoli, i capelli si sporcano molto più facilmente.

Sesso: il sangue mestruale non è né infetto né tanto meno "malato" quindi la donna può vivere liberamente la sua intimità, bisogna solo essere accorte all'igiene intima.