

# myPERIOD mySPORT

## Una nuova consapevolezza del legame tra ciclo mestruale e pratica sportiva

Questo progetto nasce da un lavoro di équipe (ginecologi, fisioterapisti e nutrizionisti SYNLAB) per ottimizzare le performance sportive e prevenire il rischio di infortuni tra le giovani atlete.

*My Period, My Sport* porta l'approccio della medicina di genere nel mondo dello sport.



## IMPOSTAZIONE DELL'ALLENAMENTO SU BASE ORMONALE

### FASE MESTRUALE

1

- Perdita ematica con riduzione di emoglobina
- Riduzione di ossigeno a muscoli e cervello
- Stanchezza fisica e mentale

- Allenamenti aerobici a bassa intensità - non troppo prolungati
- Eliminare citotossine
- Evitare sforzi eccessivi
- Rigenerazione e recupero



2

### FASE FOLLICOLARE

- Effetto positivo sulla contrazione massima muscolare
- Maggiore capacità di metabolizzare i carboidrati
- Maggior ossigenazione dei tessuti

- Allenamenti intensi di forza
- Carichi medio/alti a sedute multiple
- Esercizi che coinvolgono grandi masse muscolari

3

### FASE OVULATORIA

- Massima produzione di Estradiolo (E2) e testosterone
- Ipertrofia muscolare
- Aumento del metabolismo dei grassi (lipolisi)

- Allenamento intenso e stimolante, di potenza
- Focus su allenamenti di potenza



4

### FASE LUTEALE

- Aumento della temperatura corporea: difficile gestione del calore prodotto
- Riduzione metabolismo dei grassi (lipolisi)
- Aumento della voglia cibi grassi e zuccheri (cibi di conforto)
- Aumento della ritenzione idrica
- Riduzione della produzione di serotonina: peggioramento umorale

- Attività a medio/basso impegno cardiovascolare, anche prolungato nel tempo
- Bassa intensità di esercizi con pesi
- Lavoro più sulla tecnica
- Prediligere dieta ipoglicemica ipocalorica: stimolare l'ossidazione lipidi



CONDIVIDI LA SFIDA AL TABÙ CHE TIENE  
LE MESTRUAZIONI AL DI FUORI DEL  
CAMPO DI GIOCO: #MYPERIODMYSPO

**MY PERIOD, MY SPORT:**  
una nuova consapevolezza del legame  
tra ciclo mestruale e pratica sportiva



### SYNLAB in Lombardia:

Ambulatori Polispecialistici | Check-up | Fisioterapia | Day Hospital |  
Radiologia | Medicina dello sport | Medicina del lavoro

POLIAMBULATORI E PUNTI PRELIEVO  
Bergamo | Brescia | Como | Cremona | Lecco | Lodi  
Mantova | Milano | Monza e Brianza | Pavia | Varese

Per maggiori info: [lombardia.synlab.it](http://lombardia.synlab.it)

L'elenco completo dei punti prelievo sul territorio nazionale è disponibile su  
[synlab.it](http://synlab.it)

Questo progetto, firmato SYNLAB,  
mira a sensibilizzare società sportive, atlete,  
allenatori e, in generale, famiglie sull'influenza  
che il ciclo mestruale ha sulla pratica sportiva.  
**My Period, My Sport** porta l'approccio della  
medicina di genere nel mondo dello sport.