

# 10 raccomandazioni per la buona salute ormonale



**European Hormone Day**  
Perché gli ormoni sono importanti  
24 aprile 2024

## ADOTTA UNO STILE DI VITA SANO

1

### Pratica attività fisica

L'attività fisica è essenziale per un sano equilibrio ormonale. 1,5-2,5 ore alla settimana di esercizio fisico aiutano l'organismo a produrre ormoni.



2

### Mangia sano

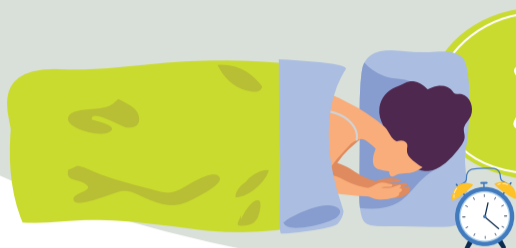
Mangia molta frutta e verdure fresche, cereali integrali e riduci al minimo i cibi confezionati.



3

### Dormi a sufficienza

Cerca di dormire ogni notte almeno 7 ore dalla stessa ora senza interruzioni e ti sveglierai fresco/a e pieno/a di energia!



## PREVIENI LE CARENZE ORMONALI EVITABILI

4

### Mantieni l'apporto di vitamina D

Mangia pesce grasso, come il salmone e le sardine. Prendi in considerazione l'assunzione di integratori di vitamina D, come l'olio di fegato di merluzzo, nei mesi autunnali e invernali, quando l'esposizione al sole è scarsa.



5

### Consuma alimenti ricchi di iodio

Frutti di mare, alghe, uova e latticini possono contribuire a mantenere adeguati livelli di iodio.



6

### Consuma alimenti ricchi di calcio

Yogurt, mandorle, fagioli e verdure a foglia scura aiutano a proteggere ossa e denti.



Chiedi al tuo medico se gli integratori ti possono essere utili.

## RIDUCI L'ESPOSIZIONE AGLI INTERFERENTI ENDOCRINI

7

### Evita gli imballaggi di plastica

Usa contenitori di vetro o di acciaio inossidabile invece di contenitori e bottiglie di plastica. Bevi acqua dal rubinetto anziché acqua imbottigliata. E non mettere mai la plastica nel microonde!



8

### Migliora la qualità dell'aria negli ambienti chiusi

L'aria dentro e fuori casa può contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino. Passa regolarmente l'aspirapolvere, spolvera e fai prendere aria alle camere per ridurre la presenza di particelle di polvere.



9

### Scegli con attenzione i prodotti per l'igiene e i cosmetici

Questi prodotti possono contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino. Controlla gli ingredienti ed evita di acquistare cosmetici che contengono sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino, come ftalati, parabeni e triclosan.



## ATTENZIONE A SEGNI E SINTOMI PRECOCI DI MALATTIE ENDOCRINE

10

### Cerca di arrivare a una diagnosi accurata

Rivolgiti al tuo medico se avverti uno dei seguenti sintomi:

- aumento/perdita di peso inspiegabile
- eccessiva sensazione di freddo
- cambiamenti nell'appetito
- capelli e unghie fragili
- stanchezza
- pelle secca e desquamata
- comparsa di depressione
- sete eccessiva
- segni di pubertà precoce o tardiva (al di fuori dell'età di 8-13 anni per le ragazze e di 9-14 anni per i ragazzi)
- solo per gli adulti: perdita della libido, cicli mestruali irregolari, infertilità



**#BecauseHormonesMatter**



European Society of Endocrinology

www.es-e-hormones.org



European Hormone and Metabolism Foundation

www.es-e-foundation.org