

Rimedi efficaci contro la sindrome premenstruale: la vitamina B6 funziona!

Autore: francesca

Data: 12 Febbraio 2013



Noi donne lo sappiamo bene: se [i giorni delle mestruazioni](#) sono spesso dolorosi e fastidiosi, anche i giorni che le anticipano non sono da meno! Si tratta della così detta **sindrome premenstruale**, un insieme di sintomi per niente piacevoli **sia a livello fisico che psicologico** che si accumulano nel periodo che precede le mestruazioni.

Pensate di soffrirne anche voi? Non preoccupatevi, siete in buona compagnia! Si stima infatti che 1 donna su 4 [nei giorni che precedono il ciclo mestruale](#) avverta spiacevoli sintomi come mal di testa, gonfiore addominale, tensione mammaria, sbalzi di umore, irritabilità, fame nevosa e senso di tristezza immotivata. **Tutta colpa degli ormoni** che, proprio in quel periodo del mese, tendono ad avere un picco verso l'alto!

Vi abbiamo già spiegato come **l'agnocasto**, una pianta della famiglia delle Verbenacee, possa agire in modo positivo come [rimedio naturale e fitoterapico contro la sindrome premenstruale](#). Qui vogliamo invece proporvi un'alternativa: **la vitamina B6**.

La vitamina B6, un insieme di tre composti chiamati piridossina, piridossale, piridossamina, può essere assunta con l'alimentazione, in particolare potete trovarla:

- nelle farine integrali e nel riso,
- nel lievito di birra,
- in alcuni frutti (come nocciole e banane)
- in alcune verdure (come carote e lenticchie)
- in alcuni pesci (come tonno e salmone).

Come la maggior parte delle vitamine, con la cottura tende a perdersi, quindi per preservarla è preferibile cuocere gli alimenti a vapore o in poca acqua.

Se la vostra alimentazione non vi permette di assumerla in quantità sufficienti, potete ricorrere a degli [integratori vitaminici](#), soprattutto nei giorni prima del flusso mestruale. La vitamina B6 (chiamata negli ultimi anni “**la vitamina della donna**”) ha infatti molte funzioni positive sull'organismo femminile, ad esempio **aiuta a mantenere un corretto equilibrio ormonale** fra progesterone ed estrogeni. Inoltre è coinvolta nella **sintesi della serotonina**, l'ormone del benessere, e **agisce anche sulla percezione del dolore**, riducendone la sensazione avvertita.

Per tutti questi motivi possiamo dire che vale la pena di provarla: nei giorni della sindrome premestruale la vitamina B6 potrebbe davvero essere un'ancora di salvezza ed aiutarci a far cambiare piega a una giornata nata male!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/rimedi-efficaci-contro-la-sindrome-premestruale-la-vitamina-b6-funziona/>

Generato il 18/05/2025