

Pillola anticoncezionale fa ingrassare?

Autore: francesca

Data: 31 Maggio 2012

E' una delle preoccupazioni più comuni tra le giovani donne che valutano la possibilità di utilizzare la **pillola come anticoncezionale**, e la prima domanda che viene posta al ginecologo è esattamente la seguente: *“E' vero che la pillola fa ingrassare?”*.

La risposta è generalmente ibrida, non è mai un “sì” secco ma non è neppure un “no”, e in realtà dipende dal soggetto, dal tipo di organismo ma soprattutto dal [metabolismo](#), su cui la pillola può effettivamente incidere. L'assunzione di ormoni, che in realtà ha degli effetti su tutto l'organismo, nel migliore dei casi potrebbe accelerare il nostro metabolismo, spesso ne provoca un rallentamento, ma quasi mai l'aumento di peso in concomitanza con l'assunzione della pillola, è da attribuire solo ed esclusivamente a questo “temutissimo” anticoncezionale nemico della [bellezza](#).

Gli studi scientifici ci dicono che effettivamente la **pillola** non fa ingrassare, ma bisogna tenere presente che le ricerche mediche considerano significativo un aumento di peso superiore a 2-2,5 chili, mentre per una donna anche mezzo chilo di troppo è una tragedia, una condizione che potrebbe disincentivare l'assunzione di una [pillola anticoncezionale](#). Inoltre non bisognerebbe trascurare il fatto che molto spesso a pesare mezzo chilo in più sulla bilancia è l'acqua che il nostro corpo trattiene, anche a causa della pillola che spesso è una delle concause della ritenzione idrica.

Come evitare di ingrassare

Rinunciare all'amore o scegliere un **metodo contraccettivo poco sicuro** per risparmiarci mezzo chilo di troppo, sarebbe un errore madornale, e basterebbero soltanto pochi accorgimenti per mantenersi in forma anche durante il periodo in cui assumiamo la **pillola anticoncezionale**.

Fa bene alla salute bere almeno un litro e mezzo d'acqua lontano dai pasti, mangiare in modo sano seguendo una dieta equilibrata, e facendo regolarmente esercizio fisico, che peraltro fa bene anche “alla mente”.

Riposate bene e a lungo: esaudire la necessità di riposo dell'organismo aiuta a tenere sotto controllo l'ormone della fame. Chi dorme poco, generalmente, tende ad ingrassare a causa del desiderio di cibi particolarmente calorici.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/pillola-anticoncezionale-fa-ingrassare/>

Generato il 18/05/2025