

Equilibrio Ormonale e Alimentazione: Come Gli Estrogeni e il Testosterone Sono Influenzati dalla Nostra Dieta



Introduzione: Il Ruolo Fondamentale degli Ormoni nella Salute Generale

Gli ormoni giocano un ruolo cruciale nella regolazione di molteplici funzioni corporee, dalla crescita alla riproduzione fino al metabolismo. Tra questi, gli estrogeni e il testosterone sono particolarmente significativi per la loro vasta gamma di effetti sia negli uomini che nelle donne. Questo articolo esplora come la dieta può influenzare i livelli di questi ormoni e come possiamo modulare l'alimentazione per favorire un equilibrio ormonale ottimale.

Capire Gli Estrogeni: Funzioni e Fattori che Influenzano i Livelli Ormonali

La relazione tra gli estrogeni e l'alimentazione è un campo di studio molto rilevante nella ricerca sulla salute delle donne e sugli ormoni in generale. Gli estrogeni, ormoni steroidei essenziali, svolgono un ruolo critico non solo nel sistema riproduttivo femminile ma anche in altre funzioni biologiche importanti che influenzano il cervello, il sistema cardiovascolare, la pelle, le ossa e altri tessuti. La loro modulazione attraverso la dieta è un'area di interesse sia per la gestione dei sintomi della menopausa sia per l'ottimizzazione della salute ormonale a lungo termine.

Funzioni degli Estrogeni

Prima di esaminare l'impatto della dieta sui livelli di estrogeni, è importante comprendere le funzioni multifaccettate di questi ormoni:

- **Regolazione del sistema riproduttivo:** Gli estrogeni sono fondamentali per lo sviluppo delle caratteristiche sessuali femminili, la regolazione del ciclo mestruale e la preparazione dell'utero per la gravidanza.
- **Effetti sul sistema cardiovascolare:** Contribuiscono a mantenere l'elasticità delle arterie, influenzano i livelli di colesterolo e promuovono la salute cardiovascolare attraverso meccanismi protettivi contro l'aterosclerosi.
- **Influenza sul sistema nervoso centrale:** Gli estrogeni agiscono come neuroprotettori, influenzando funzioni cognitive e umore, e possono giocare un ruolo nel modulare il rischio di malattie neurodegenerative.

Impatto della Dieta sui Livelli di Estrogeni

La dieta e l'alimentazione possono influenzare significativamente la produzione, il metabolismo e l'attività degli estrogeni nel corpo. Diversi alimenti e nutrienti hanno dimostrato di avere effetti diretti o indiretti sugli estrogeni:

- **Fitoestrogeni:** Composti vegetali che strutturalmente e funzionalmente assomigliano agli estrogeni umani e possono legarsi ai recettori estrogenici. Tra gli alimenti più studiati per il loro contenuto di fitoestrogeni troviamo:
 - **Soia e prodotti derivati:** Ricchi di isoflavoni, come genisteina e daidzeina, che possono esercitare effetti estrogenici o antiestrogenici a seconda del contesto biologico.
 - **Semi di lino:** Contengono lignani, che vengono metabolizzati dai batteri intestinali in enterolattone ed enterodiol, molecole con proprietà estrogeniche.
- **Fibre alimentari:** Le fibre possono influenzare il metabolismo degli estrogeni facilitando l'escrezione di estrogeni in eccesso attraverso il tratto gastrointestinale, contribuendo così a regolare i livelli ormonali.
- **Grassi alimentari:** Il tipo e la quantità di grassi consumati possono alterare la composizione ormonale. Studi indicano che i grassi polinsaturi omega-3 possono avere effetti benefici sulla salute ormonale.

Ricerca Scientifica e Evidenze

Numerose ricerche hanno esplorato l'interazione tra dieta e estrogeni. Per esempio:

- Uno studio pubblicato nel "Journal of Endocrinology" ha esaminato come i fitoestrogeni della soia influenzino il rischio di malattie legate agli estrogeni, trovando una correlazione positiva tra l'assunzione di isoflavoni e una diminuzione del rischio di cancro al seno in alcune popolazioni (Messina et al., 2016).
- Un'altra ricerca nel "Nutrition Journal" ha discusso il ruolo dei lignani presenti nei semi di lino nella modulazione dei livelli di estrogeni e nel potenziale impatto sulla salute riproduttiva e cardio

Il Testosterone e il Suo Impatto sulla Salute Maschile e Femminile

Il testosterone, comunemente riconosciuto come l'ormone sessuale maschile primario, svolge funzioni cruciali tanto negli uomini quanto nelle donne, influenzando la salute delle ossa, il tono muscolare, la distribuzione del grasso corporeo, la libido, e il comportamento. La regolazione dei livelli di testosterone può essere significativamente influenzata dalla nutrizione, con specifici nutrienti che promuovono la sua sintesi, mentre altri possono contribuire al suo declino.

Ruolo del Testosterone nella Salute

Negli Uomini:

- **Sviluppo sessuale e riproduttivo:** Il testosterone è essenziale per lo sviluppo dei genitali maschili, la maturazione sessuale e la produzione di sperma.
- **Salute delle ossa:** Aiuta a mantenere la densità ossea.
- **Distribuzione del grasso corporeo e massa muscolare:** Regola la distribuzione del grasso e contribuisce alla forza e alla massa muscolare.
- **Comportamento:** Influences mood, drive and cognitive function.

Nelle Donne:

- Anche se presente in quantità minori, il testosterone è vitale per:
- **Salute delle ossa:** Prevenzione dell'osteoporosi.
- **Funzione muscolare:** Mantenimento della forza muscolare.
- **Benessere generale:** Influenza positivamente l'energia, l'umore e la libido.

Impatto della Dieta sui Livelli di Testosterone

La nutrizione gioca un ruolo fondamentale nella modulazione dei livelli di testosterone. Diversi studi hanno identificato specifici nutrienti e abitudini alimentari che possono influenzare la produzione e il metabolismo di questo ormone:

Nutrienti che Promuovono la Produzione di Testosterone:

- **Zinco:** Un minerale essenziale per la sintesi del testosterone. Le ostriche sono una fonte particolarmente ricca di zinco, ma anche carne rossa, pollame, legumi e semi sono buone fonti.
- **Vitamina D:** Studi hanno mostrato che la vitamina D funziona come un ormone steroideo e la sua presenza adeguata è associata a livelli ottimali di testosterone. Fonti alimentari includono il pesce grasso, il tuorlo d'uovo e latte fortificato.
- **Grassi sani:** Gli acidi grassi monoinsaturi e omega-3 sono collegati con la salute ormonale. Fonti come l'olio d'oliva, i semi di lino, i pesci grassi e le noci sono consigliati per mantenere livelli salutari di testosterone.

Fattori Dietetici che Riducono il Testosterone:

- **Eccesso di cibi elaborati e zuccheri:** Dieta ricca di zuccheri semplici e cibi ultra-processati può portare a un aumento dell'insulina e dell'infiammazione cronica, che sono stati collegati a livelli più bassi di testosterone.
- **Alcool:** Il consumo eccessivo di alcool può disturbare il metabolismo del testosterone e altri ormoni.

Ricerche Scientifiche

- Uno studio pubblicato nel "Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology" ha evidenziato che supplementi di zinco hanno migliorato i livelli di testosterone negli uomini con carenze nutrizionali.
- Ricerche nel "European Journal of Endocrinology" hanno osservato che bassi livelli di vitamina D sono associati a ridotti livelli di testosterone negli uomini anziani.

Considerazioni Finali

Il mantenimento di una dieta equilibrata ricca di nutrienti essenziali è fondamentale per la regolazione ormonale. L'approccio nutrizionale per ottimizzare i livelli di testosterone dovrebbe essere personalizzato e considerare sia gli aspetti nutrizionali sia lo stile di vita complessivo. Consultare un endocrinologo o un nutrizionista può fornire strategie alimentari e di stile di vita specifiche per migliorare la salute ormonale.

Alimenti e Abitudini Dietetiche Che Promuovono un Equilibrio Ormonale

Incremento dei Grassi Sani

I grassi sani sono essenziali per la produzione e la regolazione degli ormoni. Gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, in particolare, hanno un ruolo chiave:

- **Olio di oliva:** Ricco di acidi grassi monoinsaturi, l'olio di oliva può migliorare la sensibilità all'insulina e modulare la produzione di ormoni sessuali.
- **Pesci grassi:** Come salmone, sgombero e aringa, sono fonti eccellenti di acidi grassi omega-3. Questi grassi sono noti per i loro effetti anti-infiammatori e possono aiutare a regolare gli ormoni legati allo stress e all'infiammazione, come il cortisolo.
- **Noci:** Le noci contengono non solo grassi salutari ma anche minerali come lo zinco e il selenio, che supportano la funzione tiroidea e la produzione di ormoni.

Limitazione di Alcol e Zuccheri

L'alcol e gli zuccheri raffinati possono avere effetti negativi sull'equilibrio ormonale:

- **Alcol:** Il consumo eccessivo di alcol può interferire con il fegato e la sua capacità di metabolizzare gli ormoni, particolarmente gli estrogeni, portando a un loro squilibrio.
- **Zuccheri:** Alimenti ad alto indice glicemico possono causare picchi di insulina e squilibri nei livelli di glucosio nel sangue, influenzando negativamente la produzione di ormoni come l'insulina stessa e gli ormoni sessuali.

Consumo Adeguato di Fibre

Le fibre giocano un ruolo critico nella regolazione ormonale, principalmente attraverso la loro capacità di legare gli ormoni in eccesso e facilitarne l'eliminazione:

- **Fibre solubili:** Presenti in alimenti come avena, legumi, frutta e verdura, le fibre solubili possono legarsi agli ormoni come gli estrogeni nell'intestino e facilitarne l'escrezione.
- **Fibre insolubili:** Trovate in alimenti come cereali integrali e verdure a foglia verde, aiutano a mantenere una regolare motilità intestinale, essenziale per un'efficace eliminazione degli ormoni e delle tossine.

Ricerche Scientifiche

Studi supportano l'importanza di questi alimenti e abitudini nell'equilibrio ormonale:

- Ricerca pubblicata nel "Journal of Nutritional Biochemistry" ha dimostrato che i grassi omega-3 possono ridurre significativamente i livelli di cortisolo e adrenalina, ormoni legati allo stress.
- Uno studio nel "American Journal of Clinical Nutrition" ha evidenziato che un alto apporto di fibre è associato a livelli più bassi di estrogeni circolanti e a una ridotta incidenza di disordini legati a squilibri ormonali.

Conclusioni

Adottare una dieta ricca di grassi sani, povera di alcol e zuccheri, e con un adeguato apporto di fibre può notevolmente influenzare il mantenimento di un equilibrio ormonale salutare. Questo approccio dietetico, combinato con uno stile di vita attivo e la riduzione dello stress, può fornire una base solida per la salute ormonale e generale. Consigliare personalizzazioni specifiche attraverso una valutazione nutrizionale professionale può ulteriormente ottimizzare questo equilibrio per le esigenze individuali.

Studi di Caso e Ricerche Recenti

Numerosi studi indicano che un approccio dietetico adeguato può prevenire e gestire squilibri ormonali. La ricerca sottolinea che diete equilibrate non solo supportano i livelli ormonali ma migliorano anche la qualità di vita complessiva.

Consigli Pratici per Mantenere l'Equilibrio Ormonale

Per mantenere un buon equilibrio ormonale, è essenziale seguire una dieta varia e bilanciata. Integrare regolarmente esercizio fisico e ridurre lo stress sono altrettanto importanti per ottimizzare la salute ormonale.

Consulta il Dottor Vito Traversa per un Approccio Personalizzato

Se stai affrontando sfide legate a squilibri ormonali, sia legati agli estrogeni che al testosterone, o hai domande su come la nutrizione possa aiutare in condizioni come la menopausa o problemi di salute maschile, non esitare a contattarmi. Come esperto in nutrizione e chinesiologia, posso offrirti un piano personalizzato per migliorare la tua salute attraverso la giusta combinazione di alimenti e stili di vita.

Bibliografia Scientifica

1. **Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology (2020).** "The Effects of Dietary Phytoestrogens on Estrogen and Testosterone Levels in Humans."
2. **Nutrition Journal (2019).** "Impact of Foods and Dietary Supplements Containing Phytoestrogens on Serum Hormone Levels and Prostate Health."
3. **Clinical Endocrinology (2018).** "Dietary Fatty Acids and Male Hormone Levels: Potential Impact on Men's Health."
4. **Journal of Nutrition and Metabolism (2017).** "Nutrition and Hormone Levels: The Interactions Between Diet and Hormonal Health."
5. **Endocrine Reviews (2016).** "Role of Diet in Hormone Regulation—Facts and Controversies."
6. **European Journal of Clinical Nutrition (2021).** "Soy Products, Dietary Supplements, and Their Impact on Hormone Levels: A Review."

Allenamento a casa: esercizi efficaci e personalizzati



L'approccio odierno all'allenamento e alla nutrizione sembra essere diventato un mantra ripetuto senza una reale comprensione delle esigenze individuali. Molti si chiedono: è possibile che gli esercizi prescritti per un individuo siano altrettanto efficaci per un altro? La verità è che ogni persona ha un metabolismo, una postura e una composizione muscolare unici. Di conseguenza, un'analisi dettagliata di questi fattori può fornire indicazioni preziose su quale tipo di esercizio fisico e regime alimentare potrebbe essere più efficace. In questo articolo, esploreremo come l'allenamento personalizzato a casa, senza grandi pretese, possa essere la chiave per migliorare la forma fisica, tenendo conto delle specificità muscoloscheletriche o di eventuali patologie. Suddividiamo l'approccio in sezioni specifiche per facilitarne la comprensione e l'applicazione.



L'Importanza dell'Analisi Personale

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è fondamentale comprendere il proprio corpo. Una valutazione iniziale dovrebbe considerare la postura, la muscolatura e il metabolismo. Questo può significare consultare un professionista che possa valutare le aberrazioni muscoloscheletriche e consigliare esercizi che non solo migliorano la forma fisica ma anche prevenendo infortuni. Una volta compreso come il nostro corpo risponde agli esercizi, possiamo creare un regime che rispetti la nostra unicità.

1. Valutazione della Postura e della Composizione Muscolare

La postura può rivelare molto sulla salute muscoloscheletrica di una persona. Ad esempio, una postura curva potrebbe indicare un sovraccarico sui muscoli della parte superiore della schiena e del collo. La composizione muscolare, d'altra parte, aiuta a identificare quali gruppi muscolari possono essere sotto-sviluppati o sovra-sviluppati, fornendo così una guida su quali aree necessitano di maggiore attenzione.

2. Analisi del Metabolismo

Il metabolismo gioca un ruolo cruciale nel determinare come il nostro corpo utilizza l'energia. Una comprensione della velocità del proprio metabolismo può aiutare a personalizzare non solo il tipo di esercizio ma anche la dieta, assicurando che si consumino le giuste quantità di nutrienti per supportare il proprio stile di vita e obiettivi di fitness. Ecco che associando i dati metabolici con quelli posturali, il professionista preparato può interpretare e consigliare il tipo di esercizio idoneo dapprima per il recupero e poi per l'armonia e l'estetica dello stesso.

Esercizi Personalizzati da Fare a Casa

Dopo aver compreso le proprie esigenze personali, è possibile selezionare esercizi specifici che migliorino la forma fisica tenendo conto delle proprie limitazioni o obiettivi. Ecco alcuni esercizi che possono essere facilmente adattati (adattati sì, dopo aver compreso come effettivamente il nostro corpo reagisce all'esercizio) e realizzati a casa:

1. Squat per il Rinforzo delle Gambe e dei Glutei

Gli squat sono fondamentali per costruire forza nelle gambe e nei glutei. Per chi ha problemi alle ginocchia, pertanto una postura obbligata in determinate posizioni che porteranno la muscolatura del quadricipite e della regione lombare a continui sforzi, gli squat possono essere modificati per ridurre la profondità del movimento o eseguiti con il supporto di una sedia.

2. Plank per la Stabilità del Core

Il plank è un esercizio eccellente per rafforzare il core, che include i muscoli dell'addome, della schiena e dei fianchi. La durata del plank può essere gradualmente aumentata per migliorare la resistenza muscolare.

3. Push-up Modificati per la Forza del Torace e delle Braccia

I push-up rinforzano il torace, le spalle e le braccia. Per chi è alle prime armi o ha limitazioni fisiche, i push-up possono essere eseguiti appoggiando le ginocchia a terra per ridurre il carico.

4. Stretching per la Flessibilità

Incorporare esercizi di stretching può migliorare la flessibilità e ridurre il rischio di infortuni. È importante concentrarsi su tutti i principali gruppi muscolari, dedicando particolare attenzione alle aree che si sentono più tese o limitate.

Creare un Piano di Allenamento Equilibrato

L'obiettivo finale è sviluppare un piano di allenamento che sia sia efficace che sostenibile. Questo richiede di variare gli esercizi per evitare la monotonia e di incrementare gradualmente l'intensità per continuare a sfidare il corpo. Un programma ben pianificato dovrebbe includere una combinazione di esercizi di forza, flessibilità e cardio, assicurando così uno sviluppo fisico armonioso e bilanciato.

Conclusione

L'allenamento personalizzato a casa rappresenta un'opportunità unica per concentrarsi sul miglioramento della propria forma fisica rispettando le specificità individuali. L'adozione di un approccio personalizzato, che tenga conto della postura, della composizione muscolare e del metabolismo, può portare a risultati significativi e a un benessere complessivo migliorato. Ricorda, il successo nel fitness inizia con la comprensione e il rispetto del proprio corpo. Approfondiremo con aspetti tecnici anche per gli addetti ai lavori nei prossimi articoli....

Esempio 3: 1914 translation by H. Rackham



The standard Lorem Ipsum passage, used since the 1500s

"Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum."

Section 1.10.32 of "de Finibus Bonorum et Malorum", written by Cicero in 45 BC

"Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim ad minima veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodi consequatur? Quis autem vel eum iure reprehenderit qui in ea voluptate velit esse quam nihil molestiae consequatur, vel illum qui dolorem eum fugiat quo voluptas nulla pariatur?"

1914 translation by H. Rackham

"But I must explain to you how all this mistaken idea of denouncing pleasure and praising pain was born and I will give you a complete account of the system, and expound the actual teachings of the great explorer of the truth, the master-builder of human happiness. No one rejects, dislikes, or avoids pleasure itself, because it is pleasure, but because those who do not know how to pursue pleasure rationally encounter consequences that are extremely painful. Nor again is there anyone who loves or pursues or desires to obtain pain of itself, because it is pain, but because occasionally circumstances occur in which toil and pain can procure him some great pleasure. To take a trivial example, which of us ever undertakes laborious physical exercise, except to obtain some advantage from it? But who has any right to find fault with a man who chooses to enjoy a pleasure that has no annoying consequences, or one who avoids a pain that produces no resultant pleasure?"

Section 1.10.33 of “de Finibus Bonorum et Malorum”, written by Cicero in 45 BC

“At vero eos et accusamus et iusto odio dignissimos ducimus qui blanditiis praesentium voluptatum deleniti atque corrupti quos dolores et quas molestias excepturi sint occaecati cupiditate non provident, similique sunt in culpa qui officia deserunt mollitia animi, id est laborum et dolorum fuga. Et harum quidem rerum facilis est et expedita distinctio. Nam libero tempore, cum soluta nobis est eligendi optio cumque nihil impedit quo minus id quod maxime placeat facere possimus, omnis voluptas assumenda est, omnis dolor repellendus. Temporibus autem quibusdam et aut officiis debitis aut rerum necessitatibus saepe eveniet ut et voluptates repudiandae sint et molestiae non recusandae. Itaque earum rerum hic tenetur a sapiente delectus, ut aut reiciendis voluptatibus maiores alias consequatur aut perferendis doloribus asperiores repellat.”

1914 translation by H. Rackham

“On the other hand, we denounce with righteous indignation and dislike men who are so beguiled and demoralized by the charms of pleasure of the moment, so blinded by desire, that they cannot foresee the pain and trouble that are bound to ensue; and equal blame belongs to those who fail in their duty through weakness of will, which is the same as saying through shrinking from toil and pain. These cases are perfectly simple and easy to distinguish. In a free hour, when our power of choice is untrammelled and when nothing prevents our being able to do what we like best, every pleasure is to be welcomed and every pain avoided. But in certain circumstances and owing to the claims of duty or the obligations of business it will frequently occur that pleasures have to be repudiated and annoyances accepted. The wise man therefore always holds in these matters to this principle of selection: he rejects pleasures to secure other greater pleasures, or else he endures pains to avoid worse pains.”

Esempio 2: Section 1.10.32 of “de Finibus Bonorum et Malorum”



The standard Lorem Ipsum passage, used since the 1500s

“Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.”

Section 1.10.32 of “de Finibus Bonorum et Malorum”, written by Cicero in 45 BC

“Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim ad minima veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodi consequatur? Quis autem vel eum iure reprehenderit qui in ea voluptate velit esse quam nihil molestiae consequatur, vel illum qui dolorem eum fugiat quo voluptas nulla pariatur?”

1914 translation by H. Rackham

“But I must explain to you how all this mistaken idea of denouncing pleasure and praising pain was born and I will give you a complete account of the system, and expound the actual teachings of the great explorer of the truth, the master-builder of human happiness. No one rejects, dislikes, or avoids pleasure itself, because it is pleasure, but because those who do not know how to pursue pleasure rationally encounter consequences that are extremely painful. Nor again is there anyone who loves or pursues or desires to obtain pain of itself, because it is pain, but because occasionally circumstances occur in which toil and pain can procure him some great pleasure. To take a trivial example, which of us ever undertakes laborious physical exercise, except to obtain some advantage from it? But who has any right to find fault with a man who chooses to enjoy a pleasure that has no annoying consequences, or one who avoids a pain that produces no resultant pleasure?”

Section 1.10.33 of “de Finibus Bonorum et Malorum”, written by Cicero in 45 BC

“At vero eos et accusamus et iusto odio dignissimos ducimus qui blanditiis praesentium voluptatum deleniti atque corrupti quos dolores et quas molestias excepturi sint occaecati cupiditate non provident, similique sunt in culpa qui officia deserunt mollitia animi, id est laborum et dolorum fuga. Et harum quidem rerum facilis est et expedita distinctio. Nam libero tempore, cum soluta nobis est eligendi optio cumque nihil impedit quo minus id quod maxime placeat facere possimus, omnis voluptas assumenda est, omnis dolor repellendus. Temporibus autem quibusdam et aut officiis debitis aut rerum necessitatibus saepe eveniet ut et voluptates repudiandae sint et molestiae non recusandae. Itaque earum rerum hic tenetur a sapiente delectus, ut aut reiciendis voluptatibus maiores alias consequatur aut perferendis doloribus asperiores repellat.”

1914 translation by H. Rackham

“On the other hand, we denounce with righteous indignation and dislike men who are so beguiled and demoralized by the charms of pleasure of the moment, so blinded by desire, that they cannot foresee the pain and trouble that are bound to ensue; and equal blame belongs to those who fail in their duty through weakness of will, which is the same as saying through shrinking from toil and pain. These cases are perfectly simple and easy to distinguish. In a free hour, when our power of choice is untrammelled and when nothing prevents our being able to do what we like best, every pleasure is to be welcomed and every pain avoided. But in certain circumstances and owing to the claims of duty or the obligations of business it will frequently occur that pleasures have to be repudiated and annoyances accepted. The wise man therefore always holds in these matters to this principle of selection: he rejects pleasures to secure other greater pleasures, or else he endures pains to avoid worse pains.”