

Dott.ssa Andria I. Bongiorno

**Dottore di Ricerca
Biologo Nutrizionista
Specialista del Benessere, della
Nutrizione e dello Sport**

*Assegnista presso Università degli Studi
di Pavia*

*Libero professionista presso:
CML – Centro Medico Lombardo
(Milano)*

Polimedica Brizzi (Pavia)

Wellfit's club palestre (Pavia)

Polimedica Croce e Stramesi (Tortona)

Dieta Mediterranea in Menopausa

L'obiettivo dell'alimentazione in menopausa è favorire la perdita di peso, controllare l'apporto di grassi per **ridurre il rischio cardiovascolare** e apportare un corretto quantitativo di calcio e vitamina D per **ridurre il rischio di osteoporosi**.

Prevenzione dell'Osteoporosi

La riduzione degli estrogeni in questo periodo causa una minore fissazione di calcio nelle ossa ed uno squilibrio tra la quantità di minerale che proviene dalle ossa rispetto a quello che viene depositato nelle ossa stesse. L'indebolimento osseo è relativo ed accettabile in un osso con buonissima mineralizzazione iniziale e struttura perfetta.

Prevenzione dell'Osteoporosi

Sono più esposte all'osteoporosi le donne con le seguenti caratteristiche:

- eccessivo sottopeso
- molto sedentarie
- precedenti fratture
- carente consumo di calcio nell'età precedente
- fumatrici
- che assumano alcolici, sale e caffè in dosi eccessive

Prevenzione dell'Osteoporosi

Risulta quindi molto importante stabilizzare il peso fino dall'età più giovane, evitando il sovrappeso e l'obesità, dimagrimenti troppo rapidi e fluttuazioni del peso corporeo. E' necessario evitare la vita sedentaria, stimolando i muscoli che a loro volta, tramite i tendini, sollecitano l'osso migliorando la fissazione del calcio. Non bisogna però sottoporsi a sforzi eccessivi come sollevare pesi ingenti o carichi asimmetrici, né assumere posizioni scomode per molto tempo.

Cibi più ricchi di calcio (per 100 g di alimento)

Formaggi a pasta dura: 1000 mg	Nocciole: 150 mg
Rucola: 309 mg	Cicoria: 150 mg
Tofu: 300 mg	Acciughe: 148 mg
Soia: 257 mg	Calamari: 144 mg
Fichi secchi: 186 mg	Muesli: 110 mg
Ostriche: 186 mg	Salmonc in scatola: 66 mg
Foglie di rapa: 169 mg	Acqua (un litro): 100 mg
Latte e yogurt: 150 mg	Arancia: 49 mg

Dove troviamo il calcio?

ACQUA: Studi recenti hanno dimostrato che anche il calcio presente nell'acqua è biodisponibile e rappresenta quindi una discreta fonte di calcio se consideriamo che il suo consumo medio giornaliero è di 1,5 litri

LEGUMI SECCHI, CARCIOFI, CARDI, INDIVIA E SPINACI

contengono buone quantità di calcio però ci sono diversi fattori che possono influenzare la biodisponibilità del calcio. La presenza di fitati diminuisce l'assorbimento del calcio poiché si formano dei complessi pressoché insolubili e scarsamente assorbibili. Pertanto la biodisponibilità del calcio nei vegetali risulta ridotta.

Prevenzione cardiovascolare

La donna nell'età fertile è protetta dal rischio di soffrire delle malattie del cuore e delle arterie grazie agli estrogeni. La frequenza è in media 6-10 volte inferiore a quella del maschio della stessa età. Quando con la menopausa si riduce la produzione di estrogeni, alla donna viene a mancare questa protezione e corre così gli stessi rischi dell'uomo di ammalarsi di patologie cardiocircolatorie.

Prevenzione cardiovascolare

Sono più esposte alle malattie cardiovascolari donne con le seguenti caratteristiche:

- obesità
- diabete mellito
- ipertensione
- eccesso di colesterolo
- fumo
- alcool
- inattività fisica
- uso eccessivo di sale
- carenza di grassi insaturi e vitamine

Prevenzione cardiovascolare

- Combattere i fattori di rischio basilari quali l'obesità ed il diabete mellito, consente di tenere sotto controllo l'evoluzione delle malattie cardiovascolari. Una sana alimentazione priva di eccessi, saprà tenere sotto controllo la naturale tendenza al sovrappeso in fase menopausale, potrà influenzare positivamente i tassi di zucchero, colesterolo, trigliceridi nel sangue ed il tanto temuto eccesso di sale, sicura causa importante di aumento della pressione arteriosa.
- Oltre ai consigli dietetici ed alimentari sopra esposti è di grande importanza **l'esercizio fisico.**

Problemi legati alla menopausa

Contrastarli con l'alimentazione

PROBLEMI CIRCOLATORI

Per migliorare la circolazione sulla tavola non possono mancare cibi ricchi di **vitamina C** (verze, peperoni, agrumi e kiwi) e **pesce azzurro**, come tonno, sgombro e salmone. I grassi omega-3 contenuti in questi alimenti sono infatti preziosi alleati nella prevenzione delle malattie cardiovascolari

Problemi legati alla menopausa.

Contrastarli con l'alimentazione

VAMPATE DI CALORE

Per contrastare le vampate di calore la dieta deve essere ricca di **manganese**, nutriente contenuto nei semi di girasole, nei cereali integrali, nel lievito di birra, nel germe di grano, nei piselli e nei fagioli secchi

Attività fisica

L'esercizio fisico è estremamente importante in menopausa per i suoi benefici nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, dell'osteoporosi, per migliorare il tono dell'umore (grazie alle endorfine prodotte dal cervello) e per arginare il naturale aumento di peso collegato alla menopausa.

Attività fisica

- L'esercizio più semplice ed economico consiste nell'eseguire ogni giorno lunghe camminate di almeno 20-30 minuti con scarpe comode a passo spedito. In un'ora si possono perdere fino a 350 calorie e circa 1 chilo di peso corporeo al mese. A questo si possono aggiungere 2 o 3 volte alla settimana altri esercizi soprattutto aerobici, che consentono cioè di utilizzare una maggiore quantità di ossigeno, quali correre, andare in bicicletta, frequentare una palestra, ballare.
- Altri esercizi a corpo libero possono essere fatti in casa, soprattutto al fine di mantenere eretta ed elastica la colonna vertebrale e di aumentare il tono della muscolatura addominale e dorsale.

Dieta Mediterranea

Il termine dieta è comunque improprio poiché più che di un vero e proprio programma dietetico, si tratta di uno stile alimentare fatto di regole e di abitudini ispirate alla tradizione mediterranea basata su alimenti come i cereali, le verdure, la frutta, il pesce e l'olio di oliva

Caratteristiche dieta mediterranea

- Maggiore consumo di **proteine vegetali** rispetto a quelle animali
 - **Riduzione dei grassi animali** a favore di quelli vegetali
 - Riduzione della quota calorica globale
 - Aumento dei **carboidrati complessi** a sfavore di quelli semplici
 - Elevata introduzione di **fibra alimentare**
 - **Riduzione del colesterolo**
 - Consumo di **carne bianca** è prevalente rispetto a quella rossa, ed è comunque limitato a una o due volte la settimana. Maggiore è invece il consumo di pesce e legumi
 - I dolci sono consumati solo in occasioni particolari
-
- La dieta mediterranea prevede inoltre una drastica riduzione del consumo di: insaccati, super alcolici, zucchero bianco, burro, formaggi grassi, maionese, sale bianco, margarina, carne bovina e suina (specie i tagli grassi), strutto e caffè.

I 10 alimenti per la menopausa

Soia

Oltre a tenere sotto controllo la produzione del colesterolo, è anche un prezioso aiuto durante la menopausa grazie agli isoflavoni. Gli isoflavoni di soia sono sostanze che aiutano a migliorare le funzioni ormonali e la circolazione del sangue. Grazie alla soia è quindi possibile alleviare alcuni sintomi tipici della menopausa, come vampate di calore, sbalzi d'umore e aumento di peso.

I 10 alimenti per la menopausa

Mandorle

Le mandorle, con le noci e le nocciole, fanno bene a tutte le età ma in modo particolare durante la menopausa. Infatti questi frutti contengono il boro, una sostanza necessaria per metabolizzare adeguatamente il calcio e quindi per prevenire il rischio di osteoporosi.

I 10 alimenti per la menopausa

Germe di grano

Uno dei motivi per cui è preferibile scegliere il frumento nella sua forma integrale è la conservazione di tutte le sue componenti più importanti dal punto di vista nutrizionale, come il germe di grano. Il germe di grano è una delle migliori fonti alimentari di vitamina E, un potentissimo antiossidante fondamentale nella lotta ai radicali liberi e alla prevenzione dell'invecchiamento soprattutto della pelle.

I 10 alimenti per la menopausa

Yogurt

È indispensabile per le donne in menopausa integrare la propria alimentazione con la giusta quantità di calcio. A questo scopo lo yogurt naturale è una buona fonte di calcio e vitamina D entrambe necessarie per rafforzare le ossa e contrastare l'osteoporosi.

I 10 alimenti per la menopausa

Semi di zucca

I semi di zucca contengono in ottima quantità il selenio, un minerale a forte azione antiossidante che previene l'invecchiamento e la degenerazione dei tessuti anche degli organi interni.

I 10 alimenti per la menopausa

Cavolo

Il cavolo e altre verdure a foglia verde, come spinaci, broccoli e cicorie sono ricchissimi di proprietà nutritive utili in menopausa e non solo. Contengono acidi grassi essenziali in buona quantità, indicati per le donne in menopausa che hanno problemi di pelle, unghie e capelli. Queste verdure sono preziose alleate del nostro benessere grazie alla ricchezza di antiossidanti e alla presenza delle fibre, che aiutano a stabilizzare la glicemia, e di alcune vitamine, come quelle del gruppo B, la C e la E che migliorano la circolazione sanguigna.

I 10 alimenti per la menopausa

Finocchio

Il finocchio è ricco di fitoestrogeni, sostanze che esercitano un effetto equilibrante sui livelli degli ormoni femminili ma senza gli effetti collaterali degli estrogeni di sintesi. I fitoestrogeni dunque agiscono sul sistema vascolare e riducono l'intensità e la frequenza delle vampate di calore e delle sudorazioni notturni. Soprattutto d'estate, il finocchio tagliato a cubetti può essere consumato non solo nelle insalate ma anche come freschissimo spuntino spezzafame.

I 10 alimenti per la menopausa

Tisana di melissa

Non solo il corpo, durante la menopausa è bene prendersi cura di se stessi anche a livello mentale. Per combattere gli sbalzi d'umore e l'irritabilità si può ricorrere a tisane e infusi a base di melissa che aiutano a rilassarsi e ritrovare la serenità.

I 10 alimenti per la menopausa

Melone

Le vampate di calore tipiche della menopausa sono ancora più fastidiose d'estate, quando anche il caldo di stagione si fa sentire. L'ideale sarebbe consumare un alimento fresco, buono e leggero che aiuti a reintegrare quei sali minerali che si perdono con la sudorazione; in una parola: il melone.

I 10 alimenti per la menopausa

Acqua

Quando la soluzione più semplice è anche la migliore. Assumere la giusta quantità giornaliera di acqua aiuta ad assumere calcio e altri sali minerali e a mantenere l'organismo sempre idratato. Così vivere serenamente la menopausa è facile come un bicchier d'acqua.

Consigli generali:

- Migliorare le proprie abitudini alimentari **riducendo il consumo di sale**, evitando diete fortemente iperproteiche o ipercaloriche ed incrementare l'introito di cibi ricchi in calcio
- Aumentare l'esposizione alla **luce solare**, quando possibile, per favorire la sintesi di vitamina D (necessaria per l'assorbimento del calcio)
- Correggere lo stile di vita: **evitare fumo, alcool e stress**
- Aumentare l'**attività fisica** (moderata ma costante)