



Consigli di alimentazione Menopausa

La parola "menopausa" deriva dal greco men (mese) e pausis (pausa, cessazione), ovvero la scomparsa dei cicli mensili, che fisiologicamente avviene tra i 48 e i 54 anni. L'aumentata aspettativa di vita per la donna, oggi intorno agli 86 anni, ha fatto sì che la popolazione femminile passi circa un terzo della propria vita in menopausa. Questo periodo non è uguale per tutte, ognuna lo vive a modo suo, con più o meno difficoltà. Se tutto va bene, l'unico segnale è la mancanza delle mestruazioni, che di per sé non provoca alcun disagio. Più spesso, però, si associano problemi più o meno fastidiosi: vampate di calore, irritabilità, secchezza vaginale, osteoporosi e aumento di peso. Detto così sembra un bollettino di guerra, ma in realtà la donna può fare molto per aiutarsi a superare questo periodo nel migliore dei modi. Si è fatto un gran parlare, negli scorsi anni, della terapia ormonale sostitutiva (TOS), dapprima esaltandola come la soluzione a tutti i problemi, poi demonizzandola in quanto causa di effetti collaterali a lungo termine piuttosto pesanti. La verità sta nel mezzo: oggi la TOS è consigliata alle donne con sintomi che compromettono la qualità della vita, ad esempio forti vampate, e per la prevenzione di eventi cardiovascolari e osteoporosi. È prevista l'assunzione dell'associazione estrogeno + progestinico, oppure del solo estrogeno se la donna non ha più l'utero (menopausa chirurgica). Per chi non vuole, o non può, ricorrere alla TOS esiste un'alternativa naturale: i fitoestrogeni. Si tratta di sostanze presenti nelle piante, dotate di una struttura molecolare che li rende simili agli estrogeni umani, pertanto sono in grado di legarsi agli stessi recettori, seppure la loro potenza sia nettamente inferiore. Un'alimentazione varia ed equilibrata in menopausa ha lo scopo di recuperare o mantenere il peso ideale, fornire la giusta quantità di nutrienti necessari per il benessere delle ossa, dell'intestino e dell'intero organismo.



Alimenti consigliati

- cereali integrali: riso, farro, grano, orzo, segale e gli alimenti che li contengono (pane, pasta, fette biscottate, ecc.); se non sono alimenti abituali, è bene inserirli poco alla volta nella dieta;
- legumi: lenticchie, ceci, fagioli, piselli; anche qui vale la regola del primo punto;
- soia: nella soia sono presenti gli isoflavoni, che hanno effetti benefici sui sintomi della menopausa, e che sono presenti in diversi integratori venduti in farmacia. La soia come tale può essere messa a bagno e preparata come un legume, ma se il suo gusto un po' particolare non dovesse piacere, si può ricorrere ad esempio al latte di soia, ai germogli di soia saltati in padella con olio e sale, al tofu (formaggio di soia), che si può tagliare a fettine e friggere, o schiacciare fino a farne una crema da spalmare sulle tartine;
- frutta e verdura, in abbondanza, badando a non usare troppo condimento;
- liquidi in abbondanza: acqua, tisane, spremute;
- pesce, che contiene gli acidi grassi omega 3.

Alimenti sconsigliati

- dolci, brioches: a colazione meglio i cibi visti sopra (cereali integrali, frutta fresca, latte di soia);
- alcolici (consumare in quantità moderata);
- caffè con moderazione;
- grassi, sughi elaborati, intingoli;
- zucchero raffinato;
- salumi e formaggi (consumare in quantità moderata).

Alimenti da consumare con moderazione

Gli altri alimenti non citati, come la carne, l'olio, le uova, vanno benissimo se consumati con la dovuta attenzione, oltre che al sovrappeso, anche alle eventuali patologie concomitanti (es. ipercolesterolemia). Per quanto riguarda il latte e i latticini, vengono molto raccomandati per il loro contenuto in calcio e quindi il loro contributo alla salute delle ossa e alla prevenzione dell'osteoporosi. Tuttavia, recenti studi hanno dimostrato che troppo calcio nella dieta non solo non garantisce ossa forti, ma aumenta il rischio cardiovascolare. Quindi, bisogna rinunciare al latte e ai formaggi? No, basta non esagerare e consumarli due o tre volte alla settimana, tenendo presente che questi alimenti si trovano anche in altri cibi (gelati, dolci, pizza, ecc.).

