

Le collane
di Fondazione Umberto Veronesi
La salute in tavola



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

La salute in tavola

Speciale menopausa

Indice

Perchè parliamo ancora di sana alimentazione

Speciale menopausa. Perchè è importante saperne di più

Alle donne vorrei dire che

Affrontare la menopausa al meglio. Se ne dicono tante, quali saranno le indicazioni corrette?

La menopausa. Una realtà della vita femminile complessa ed eterogenea.

Menopausa. Come cambiano gli ormoni?

L'alimentazione in menopausa. Perchè è così importante

Attività fisica. Una risorsa indispensabile per aumentare il dispendio energetico

I consigli alimentari di Fondazione Umberto Veronesi

Cibo e non solo. Il decalogo per vivere bene la menopausa

Subito in tavola! Le ricette di Marco Bianchi

Le risposte scientifiche alle domande di tutti

Buona, vecchia, sana dieta mediterranea

Per stare bene basta poco

Informarsi, approfondire, leggere

Fondazione Umberto Veronesi

Comitato scientifico

Raffaella Chionna

*Ginecologa Responsabile del Centro per la Menopausa,
Ospedale S. Raffaele di Milano*

Chiara Tonelli

*Professore Ordinario di Genetica,
Università degli Studi di Milano*

Elena Dogliotti

*Biologa Nutrizionista
Supervisione Scientifica Fondazione Umberto Veronesi*

I Quaderni redatti testi a cura di **Antonella Gangeri** con il supporto di **Chiara Segré** Responsabile Supervisione Scientifica Fondazione Umberto Veronesi

Ricette di **Marco Bianchi** Divulgatore Scientifico Fondazione Umberto Veronesi

**Perché parliamo ancora
di sana alimentazione**

- Perché siamo un popolo di buongustai ma non tutti sono davvero esperti.
- Perché moltissimi alimenti sono alleati preziosi della nostra salute.
- Perché il cibo va usato bene: può farci vivere a lungo, diminuire il rischio di ammalarci oppure contribuire allo sviluppo di alcune gravi patologie.
- Perché fare le scelte giuste a tavola fa bene a noi e a tutta la famiglia.
- Perché abbiamo accesso al cibo in modo facile e, non sempre, con la giusta consapevolezza.
- Perché siamo responsabili di ciò di cui ci nutriamo, tutti i giorni, per tutta la vita.
- Perché mangiare sano non significa penalizzare il gusto, anzi!
- Perché se ne parla troppo e non sempre a ragion veduta.
- Perché è il momento di ascoltare solo gli specialisti di alimentazione e seguire le loro indicazioni, frutto di tanti anni di ricerca medica e scientifica.



**Speciale menopausa.
Perché è importante
saperne di più**

Ormai noi donne viviamo a lungo: i più recenti dati ISTAT ci ricordano che la **vita media della donna** in Italia è oggi di **85 anni**. Quindi, una donna di 50 anni, età in cui solitamente cominciano a manifestarsi i primi segnali della menopausa, ne vivrà le conseguenze per oltre 30 anni: per questo si tratta di un tema importante per la vita delle donne e, più in generale, per chi si occupa di salute pubblica.

Proprio come accade per la gravidanza, ogni donna vive in modo personale, e quindi unico, il periodo della menopausa, anche se **alcuni sintomi** che accompagnano questa nuova fase della vita, come ad esempio le famose “vampate di calore”, colpiscono **circa il 75% dell'intera popolazione femminile**.

Anche l'instabilità emotiva, il calo della memoria, la tendenza all'aumento di peso, un'augmentata fragilità ossea sono alcune delle conseguenze più frequenti connesse al cambiamento di vita che deve essere sempre affrontato con ottimismo ed energia, utilizzando tutte le nostre risorse e potendo contare sulla capacità di adattamento tipica del corpo femminile.

Seguire uno stile di vita sano che significa **corretta alimentazione, attività motoria continuativa, peso corporeo nella norma ma anche meno stress** e più rispetto dei tempi di recupero del nostro corpo, rappresentano elementi indispensabili per vivere i primi anni della menopausa (circa 5) con serenità e senza problemi.

L'alimentazione costituisce un validissimo alleato per diversi motivi: aiuta a mantenere il peso sotto controllo, evitando così la depressione e il malumore causati dagli squilibri metabolici

e dal corpo che cambia; contrasta i rischi cardiovascolari connessi al sovrappeso, previene l'osteoporosi dovuta alla progressiva perdita di massa ossea, conseguenza della carenza di estrogeni, e, ultimo ma non meno importante, è importante per il buonumore.

La menopausa è l'inizio di una nuova vita ancora bella e soddisfacente, durante la quale le donne devono impegnarsi per la loro salute e volersi ancora più bene.



Alle donne vorrei dire che

Nell'immaginario femminile, la parola "menopausa" genera sentimenti molto diversi a seconda della fascia di età in cui si trova la donna. A vent'anni genera indifferenza, a trent'anni curiosità, a quaranta ansia... e a cinquanta?

Noi donne tendiamo a vivere con apprensione la cessazione delle mestruazioni perché, troppo spesso, identifichiamo il ciclo mestruale con la nostra femminilità e la nostra potenzialità procreatrice e temiamo che la loro scomparsa coincida con la perdita della seduttività e del nostro fascino.

In realtà, non credo che questa visione sia corretta; credo invece che l'avvento della menopausa coincida con una fase della vita molto ricca di opportunità grazie alla maturità donata dalle esperienze vissute fin qui, e di questa maturità e consapevolezza bisognerebbe far tesoro per affrontare serenamente gli anni a seguire.

Grazie al continuo confronto con le donne che si rivolgono a me per la gestione dei disturbi della menopausa, ho imparato che affrontare con serenità i cambiamenti del corpo e gli eventuali disagi che ne deriveranno, non è semplice ma neanche impossibile.

Durante questa fase della vita potranno emergere sentimenti di paura, solitudine, frustrazione, che rendono complessa la gestione dei sintomi correlati ai cambiamenti ormonali. Porre rimedio ai disturbi tipici della menopausa e legati alla biologia dell'organismo che cambia, è oggi molto semplice, poiché esistono numerose terapie ormonali, farmacologiche e fitoterapiche.

Invece, curare i disturbi dell'anima è ben altra cosa e spes-

so può essere utile affidarsi, oltre che al ginecologo, ad uno psicologo o psicoterapeuta, figura ancora erroneamente troppo frequentemente associata all'idea che vi si debba ricorrere esclusivamente per problematiche “gravi”.

Alla luce di ciò mi piacerebbe ricordare a tutte noi donne di fare “prevenzione” anche in questo ambito, vivendo giorno dopo giorno, concentrate sulla qualità della nostra vita.

Vorrei concludere con la riflessione che non è mai troppo tardi per coltivare non solo il benessere fisico, ma anche quello mentale ed emotivo, senza rassegnarci a dover per forza “subire” solo aspetti negativi di questo inevitabile passaggio che la vita ci presenta.

Raffaella Chionna

Medico chirurgo

specialista in Ginecologia e Ostetricia

Responsabile del Centro Menopausa

Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia

diretto dal Prof. Massimo Candiani

Ospedale San Raffaele, Milano



**Affrontare la menopausa
al meglio.
Se ne dicono tante,
quali saranno
le indicazioni corrette?**



Ho 53 anni e sono entrata da poco in menopausa: tra vampate e attacchi di fame non vedo l'ora che sia finita!
Quanto dura la menopausa per una donna?

Ricordo mia sorella più grande di me: durante la menopausa ha vissuto mille sintomi diversi, dalle vampate ai chili in eccesso. Devo aspettarmeli anch'io?

È vero che con la menopausa mi verrà l'osteoporosi e sarà più facile fratturarmi le ossa?

Ho sentito parlare della terapia ormonale sostitutiva: di cosa si tratta? È rischiosa per la salute?

Io ho 47 anni e so che tra poco toccherà anche a me (in famiglia tutte le donne di casa sono entrate in menopausa abbastanza presto): posso fare qualcosa per prepararmi? A cosa devo fare particolare attenzione?

Ho sentito parlare dei fitoestrogeni: cosa sono? Possono fare bene durante la menopausa?

Perché devo stare attenta a non aumentare la mia circonferenza? È così rischioso? Come faccio a non ingrassare?

È vero che devo fare tanta attività fisica, più di prima?

Gli antiossidanti sono davvero utili per contrastare le prime rughe? Dove si trovano in natura?

Cosa devo mangiare per evitare l'osteoporosi? Più latte e latticini?

La menopausa, ovvero la **cessazione delle mestruazioni** conseguente a una **riduzione permanente della produzione di estrogeni** con perdita della capacità riproduttiva, è una condizione femminile naturale.

Entrare in menopausa, però, per alcune donne può non essere un'esperienza facile, sia dal punto di vista psicologico sia fisico, perché la menopausa solitamente comporta una serie di sintomi correlati, da quelli vasomotori, ai problemi della pelle e dell'apparato genito-urinario, dall'insorgenza di disturbi car-

dio-vascolari ai dolori articolari, dai disagi psicologici, all'osteoporosi.

Proprio come accade in gravidanza, però, ogni donna vive questa nuova condizione in modo totalmente differente dalle altre, persino dalle

donne della stessa famiglia. Vero è **che alcuni dei sintomi sono comuni alla maggior parte della popolazione femminile (numerosi studi hanno dimostrato che l'84% delle donne presenta almeno uno dei sintomi classici)** e che tutte le donne tendono a essere più fragili perché la menopausa, rompendo un equilibrio biologico che si è mantenuto inalterato per una lunga parte della vita, può compromettere in qualche modo la salute.

Si tratta di un tema importante, che va affrontato con la serietà che solo gli esperti possono garantire: per questo il consiglio, come sempre, è quello di **ascoltare le parole e le indicazioni di medici e specialisti** per capire come comportarsi prima e durante la menopausa anziché affidarsi ai consigli di amiche e conoscenti, o a quello che si legge su internet.

La buona notizia è che **alcuni sintomi della menopausa si possono contrastare con l'alimentazione**: la dieta giusta rende più facile affrontare questa nuova condizione femminile.

Per questo ci sono i nutrizionisti che, in accordo con il ginecologo di fiducia, indicano le scelte giuste per costruire in modo consapevole e responsabile un nuovo stato di benessere che accompagnerà piacevolmente ogni donna per tutto il resto della sua vita.



**La menopausa.
Una realtà della vita femminile
complessa ed eterogenea.**

Prima di tutto facciamo ordine nelle parole.

Il termine **menopausa** (dal greco “menos” mese e “pausis” cessazione) significa letteralmente “cessazione delle mestruazioni”.

La cessazione dei flussi è preceduta da un periodo di transizione che comporta per la maggior parte delle donne alcuni cambiamenti fisici gradualmente che possono durare **da pochi mesi a diversi anni**. La menopausa caratterizza tutta la vita delle donne successiva alla cessazione delle mestruazioni.

Il termine **climaterio** (dal greco “klimater” gradino) è **proprio quel periodo di transizione che precede la menopausa**: di durata variabile, è spesso accompagnato da una serie di sintomi somatici e psicologici e può comportare alcune modificazioni fisiche.

Questa transizione, assolutamente normale e fisiologica, perché legata alla progressiva interruzione dell'attività di produzione di follicoli ed estrogeni da parte delle ovaie, per alcune donne può risultare una fase delicata e condizionante e, per questo, non essere vissuta semplicemente come un fatto biologico o uno dei tanti processi dell'invecchiamento. Per molte altre donne, invece, rappresenta un semplice passaggio vissuto in modo totalmente asintomatico.

In entrambi i casi, **la menopausa è un momento di passaggio importante nella vita di ogni donna** e come tale è considerato da medici, specialisti e nutrizionisti che, insieme, aiutano ogni giorno le donne in menopausa a minimizzarne i sintomi e prevenire le possibili patologie correlate.

Tanti tipi di menopausa, a seconda del momento di inizio

Premenopausa

periodo che precede l'ultima mestruazione (38-47 anni)

Postmenopausa

periodo successivo all'ultima mestruazione

Menopausa precoce

meno di 40 anni

Menopausa prematura

40-45 anni

Menopausa spontanea o tempestiva

46-53 anni

Menopausa tardiva

più di 53 anni

Menopausa iatrogena

quando avviene a seguito di un trauma o di un intervento chirurgico



**Menopausa.
Cosa combinano gli ormoni?**

La fase riproduttiva della donna è legata al patrimonio follicolare delle ovaie, ovvero al numero di ovociti (cellula uovo), presente in numero predefinito già dalla nascita. Con l'avanzare dell'età, le ovaie diventano più piccole e tendono ad atrofizzarsi, un declino caratterizzato anche dall'impovertimento del patrimonio follicolare; **interrompendosi la maturazione dei follicoli cadono**, di conseguenza, **i livelli di estrogeni e scompare il progesterone**, secondo ormone femminile per importanza, prodotto durante ogni ciclo mestruale dopo l'ovulazione, con la funzione di bilanciare lo stimolo estrogenico dell'utero.

Durante la premenopausa, la mancata ovulazione espone l'utero al solo stimolo degli estrogeni: una situazione di squilibrio che può causare flussi mestruali irregolari e persino emorragici.

In risposta a questa situazione di squilibrio, l'ipofisi aumenta la sintesi dell'ormone FSH, che ha il compito di far crescere e sviluppare i follicoli ovarici. Infatti, non trovando risposta nel tessuto ovarico, impoverito di follicoli, l'FSH aumenta fino a 10-15 volte il suo valore rispetto al periodo di fertilità: **il dosaggio dell'ormone FSH può rappresentare uno degli indicatori della menopausa**, anche se il sintomo più valido continua a essere l'assenza di ciclo mestruale per almeno 12 mesi.

Altri due potenti marcatori della riserva funzionale delle ovaie sono **l'Inibina B e l'AMH (Ormone Antimulleriano)**: anche nel caso di questi ormoni, il loro dosaggio può indicare la presenza o meno di menopausa.

Perché è più facile aumentare di peso

L'aumento di peso in questo particolare periodo di vita della donna è quasi fisiologico: può accadere che già durante la fase di premenopausa **il peso corporeo tenda a crescere di circa 0,8 kg/anno.**

Questo fenomeno è correlato, in parte, alla carenza di estrogeni: infatti, **il metabolismo basale si riduce di circa il 10% ogni 10 anni di vita adulta.**

Questo dipende da alcuni fattori:

- la diminuzione della massa corporea metabolicamente attiva;
- riduzione dell'attività fisica e lavorativa;
- la produzione ridotta di ormoni.

Perché la diminuzione degli ormoni può portare a un aumento di peso?

Perché nella fase di produzione del progesterone la donna brucia almeno 50 calorie in più al giorno a causa dell'innalzamento della temperatura corporea indotta dal progesterone.

La mancanza di ovulazione, tipica della premenopausa, **determina una carenza di progesterone e, quindi, una diminuzione del consumo di calorie;** la successiva assenza totale di ormoni può portare a un lento ma progressivo incremento di peso, facilmente evitabile seguendo un regime alimentare adatto e incrementando l'attività fisica.

In genere, l'aumento di peso avviene soprattutto a livello del-

la **circonferenza addominale**: se supera una determinata misura aumenta il rischio di patologie come l'ipertensione, la dislipidemia (alta concentrazione di grassi nel sangue), l'iperinsulinemia (eccesso di insulina nel sangue), la resistenza insulinica e il diabete mellito, tutti fattori di rischio importanti nelle malattie cardiovascolari. Per questo è ancora importante **adottare una sana e corretta alimentazione e uno stile di vita attivo.**



Il fumo fa male sempre. A maggior ragione in menopausa.

Il fumo di sigaretta oggi è la causa diretta **del 21% dei decessi per malattie cerebrovascolari e del 50%** degli eventi coronarici acuti prima dei 50 anni.

Le donne fumatrici in premenopausa e menopausa rischiano moltissimo, cinque volte di più rispetto agli uomini coetanei. Lo ha dimostrato uno studio europeo presentato al Congresso della Società Europea di Cardiologia che ha misurato come alcuni fattori di rischio influenzino lo spessore delle carotidi, le arterie del collo deputate a portare il sangue al cervello.

Questo sembra dipendere da un fatto ormonale: **dopo una certa età, infatti, le donne non possono più contare sull'effetto protettivo degli estrogeni.**

Le donne fumatrici in premenopausa, infatti, hanno livelli di estrogeni più bassi: in queste donne il danno del fumo supera l'effetto protettivo degli estrogeni.

E non solo: un'altra ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Menopause* ha messo in evidenza che vi può essere un'associazione tra l'esposizione al fumo di sigaretta (a partire dal grembo materno e poi a seguire come fumatrici attive, ma anche passive) e l'insorgenza di menopausa precoce: il rischio è tre volte maggiore rispetto alle donne

non esposte al fumo.

Un altro buon motivo per non accendere mai la prima sigaretta o, nel caso, per spegnerla subito per sempre.



L'alimentazione in menopausa. Perché è così importante

Alimentarsi in modo sano e corretto è fondamentale per vivere in salute; nel caso di una fase cruciale della vita come la menopausa rappresenta un aiuto indispensabile per affrontare al meglio i cambiamenti ormonali e metabolici mantenendo la massima serenità.

Una serie di disturbi tipici della menopausa, infatti, come la **stanchezza, la spossatezza, le vampate di calore, le frequenti emicranie, l'osteoporosi, gli sbalzi d'umore, la depressione, l'ansia, ma anche l'aumento di peso corporeo**, dei livelli ematici di colesterolo, trigliceridi e glicemia, possono essere **combattuti anche a tavola**, seguendo un regime alimentare piacevole, ricco di alimenti gustosi, ma selezionati con cura per favorire il benessere generale delle donne in menopausa.

Ridurre le porzioni: la prima regola di buona salute.

Avvicinandosi alla menopausa il fabbisogno calorico totale diminuisce gradualmente, in parte per ragioni fisiologiche, in parte perché tende a rallentare l'attività fisica e, quindi, a diminuire il consumo energetico.

Per questo è importante **praticare una moderata attività fisica**, preferibilmente all'aria aperta, quando il clima lo consente, oppure in piscina e palestra, ma anche **diminuire le calorie totali giornaliere, mangiando porzioni più piccole**.

Calorie: cosa dice la scienza.

La più affidabile fonte di riferimento scientifica in Italia in tema di alimentazione è la **Società Italiana Nutrizione Umana (SINU)**, che è incaricata di pubblicare con periodici aggiornamenti i **L.A.R.N.** (i Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti). L'aggiornamento più recente risale a novembre 2014; in questo documento vengono fornite una serie di informazioni nutrizionali basate sulle conoscenze scientifiche tra cui i **fabbisogni calorici per la popolazione divisa per sesso e fase della vita**, tenendo conto del metabolismo basale, ovvero il dispendio energetico in completa inattività (solo funzioni vitali e metaboliche) e del dispendio per le varie attività fisiche ed intellettive. Per ottenere un equilibrato bilancio energetico, quindi, bisogna introdurre con il cibo tante calorie quante ne consumiamo, partendo dalle necessità del metabolismo basale che varia a seconda dell'età.

Donne	altezza (m)	peso (kg)	MB* kcal/die	Fabbisogni energetici kcal/die	Kcal pro Kg
18 - 29 anni	1,50	49,5	1220	1950	39
	1,60	56,3	1320	2115	37
	1,70	63,6	1430	2285	36
	1,80	71,3	1545	2470	35
	1,90	79,4	1665	2660	33
30 - 59 anni	1,50	49,5	1250	2000	40
	1,60	56,3	1305	2085	37
	1,70	63,6	1360	2180	34
	1,80	71,3	1424	2280	32
	1,90	79,4	1490	2385	30
età > 60 anni	1,50	49,5	1110	1770	36
	1,60	56,3	1170	1870	33
	1,70	63,6	1235	1980	31
	1,80	71,3	1305	2090	29
	1,90	79,4	1380	2210	28

* metabolismo basale



Peso forma: cosa dice la scienza

Il peso forma o “peso desiderabile” è il peso al quale **corrisponde la nostra migliore aspettativa di vita**. Nella pratica, per calcolare il peso forma, i medici oggi utilizzano alcune formule: la più usata misura l'**Indice di Massa Corporea (IMC)** che si calcola dividendo il proprio peso in chilogrammi per l'altezza in metri, elevata al quadrato (**IMC=kg/(m²)**).

Un valore compreso tra **18,5 e 24,99** corrisponde al normopeso, valori inferiori e superiori corrispondono rispettivamente a condizioni di sottopeso e sovrappeso/obesità.

È vero che lo spessore dell'ossatura può influenzare il calcolo del peso forma, ma la tabella qui di seguito consente di avere rapidamente un'indicazione sul rapporto tra il peso e la statura. In caso di dubbio, è bene chiedere indicazioni personalizzate al medico di fiducia o a un nutrizionista. **La distribuzione del grasso oggi** è un ulteriore valore tenuto in considerazione dai medici per verificare la presenza o meno di peso in eccesso. Per questo è stato introdotto **il WHR (Waist to Hip Ratio o Rapporto Vita-Fianchi)**, l'indice che misura la distribuzione del tessuto adiposo a livello dell'addome e dei fianchi.

Secondo le Linee Guida europee attuali, per garantirsi una lunga vita in salute **la circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne, meglio ancora se si scende rispettivamente al di sotto dei 94cm e degli 80cm**. Il rapporto vita/fianchi dovrebbe essere inferiore a 0,95 per gli uomini e 0,8 nelle donne.

IMC	Condizione
< 16,5	grave magrezza
16 - 18,49	sotto peso
18,50 - 24,99	normo peso
25 - 29,99	sovrappeso
30 - 34,99	obesità classe i (lieve)
35 - 39,99	obesità classe ii (media)
> 40	obesità classe iii (grave)

Meno carne, meno dolci, più frutta e verdura: la ricetta per restare in forma in menopausa è semplice!

I ricercatori dell'Università di Pittsburgh hanno esaminato le abitudini alimentari di oltre 500 donne in menopausa e in sovrappeso o obese dopo averle suddivise in due gruppi, uno seguito da nutrizionisti e psicologi, l'altro con il solo supporto di consigli alimentari, per comprendere quali fossero gli alimenti che, inclusi o eliminati dalla dieta, facessero perdere peso, e rilevando le differenze a distanza di sei mesi e poi di quattro anni.

La ricerca, pubblicata sul *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, ha dimostrato che nei primi sei mesi mangiare meno al ristorante, bere meno bevande alcoliche o zuccherate e ridurre alcuni alimenti come i fritti e i dolci, determinava una sostanziale perdita di peso.

A distanza di quattro anni, però, solo le donne che avevano **aumentato il consumo di frutta e verdura e diminuito quello della carne e dei formaggi**, mantenevano il peso forma: una conferma dell'importanza di una dieta basata sui prodotti vegetali per mantenere il peso forma e restare a lungo in salute.



**Attività fisica.
Una risorsa indispensabile
per aumentare
il dispendio energetico**



Il nostro organismo è predisposto a ingrassare.

È la prima considerazione degli esperti: con l'età, infatti, si modifica la proporzione tra massa muscolare e massa grassa. Quest'ultima passa **dal 40% al 50% nel corso degli anni (dai 20 ai 60 anni)** anche quando le persone mantengono invariato il peso.

La massa muscolare diminuisce parallelamente in media di circa tre chili: questa riduzione, che inizia intorno ai 25 anni, è lenta e graduale fino ai 50 anni, e accelera con la menopausa. **La perdita degli ormoni sessuali** (estrogeni e progesterone) **ha quindi un effetto negativo sul muscolo**, ancora più marcato quando viene a mancare anche il testosterone prodotto dalle ovaie stesse, ad esempio a causa di asportazione chirurgica.

Oltre alla quantità della percentuale muscolare, si assiste anche a **un'atrofia di fibre e un aumento dell'infiltrazione del tessuto adiposo nel muscolo stesso.**

Tutte queste modifiche riducono il volume del tessuto disponibile per il movimento (ecco perché si riducono le performance sportive e l'agilità) e per le funzioni metaboliche.

Cosa fare per contrastare tutto questo?

Fare attività fisica, nel modo più salutare e corretto.

Quale attività per restare in forma?

L'esercizio aerobico di resistenza (camminata veloce, jogging, bicicletta, nuoto, sci di fondo) consente di ridurre la massa grassa attraverso il consumo calorico durante l'esercizio fisico.

L'esercizio di potenziamento muscolare, invece, consente di aumentare la massa muscolare e consumare più calorie attraverso un aumento del metabolismo basale nelle 24 ore successive all'esercizio.

È utile integrare o alternare entrambe le attività per vivere bene il periodo della menopausa ma anche tutto il resto della vita. Attenzione, però, che per agire al meglio anche sul metabolismo basale, il movimento fisico deve **essere quotidiano, costante e regolare!**

Il movimento fisico è prezioso anche per il buonumore!

Grazie all'aumento delle endorfine che l'attività fisica stimola, essa ha un **effetto positivo sull'umore**, com'è ormai dimostrato da numerosi studi scientifici; il movimento incrementa il senso di vitalità legato a un aumento della **dopamina**, il neurotrasmettitore amico dell'energia vitale, del desiderio e dell'assertività. Consente lo scarico attivo delle energie negative e delle tensioni psicosomatiche e **riduce il bisogno compensativo di cibo, frequente durante la menopausa.**

Contribuisce a mantenere una migliore immagine corporea, grazie al rapporto più "giovane" tra massa magra e massa grassa e all'assenza dell'adiposità addominale tipica della menopausa, e favorisce la vita sociale, perché in genere lo sport si pratica in compagnia.



**I consigli alimentari
di Fondazione Umberto Veronesi**

La menopausa è una fase delicata della vita delle donne che richiede attenzione e cura anche a tavola.

La prima indicazione dei nutrizionisti e degli esperti è quella di **“mangiare meno”, diminuendo le porzioni e controllando le calorie**, per evitare aumenti di peso non graditi. Il consiglio generale è comunque quello di **variare il più possibile la scelta degli alimenti** perché questo è il presupposto fondamentale per un'alimentazione equilibrata a tutte le età.

Come alimentarsi, in pratica

Se non vi sono indicazioni particolari da parte del proprio medico personale, si può considerare di suddividere le calorie introdotte ogni giorno in queste percentuali:

- colazione + spuntino 20%
- pranzo 40%
- merenda 5-10%
- cena 30%

Qui di seguito, elenchiamo alcune proposte per ogni pasto della giornata, tenendo sempre a mente che le regole d'oro sono: **ridurre le porzioni** (rispetto a quello che si era abituati a mangiare prima della menopausa) **e variare il più possibile gli alimenti**, anche in base alla stagionalità.

Colazione (proposte alternative)

- 3-4 frollini integrali (circa 30g)
- una piccola porzione di cereali preferibilmente integrali di circa 30 grammi (ad esempio fiocchi di avena)
- una fetta di pane preferibilmente integrale con un velo di miele o un velo di marmellata a basso contenuto di zucchero (in alternativa 3 fette biscottate integrali) da consumare insieme a un bicchiere di latte scremato o uno yogurt da 125 grammi a basso contenuto di grassi e senza aggiunta di zucchero
- un frutto
- una bevanda calda o fredda a piacere senza, o con poco zucchero (ad esempio con un cucchiaino di miele o di zucchero di canna integrale).

La colazione è un pasto importante della giornata anche in questa fase della vita, in cui è bene fare attenzione all'introito calorico e contenere le porzioni. Il consiglio è **non saltarla mai**, dedicandovi un tempo giusto, almeno **15 minuti**, per non arrivare al momento dello spuntino di metà mattina e all'ora di pranzo con un appetito eccessivo.

Spuntino di metà mattina (proposte alternative)

- 5-6 mandorle
- un frutto di medie dimensioni (una mela, due mandarini, un'arancia)
- uno yogurt

Lo spuntino è uno “spezza-fame” utilissimo per contenere la

voglia di cibo, prendersi una “buona” pausa, arrivare al pranzo con la giusta fame. È sempre bene **evitare le bevande zuccherine** presenti nei distributori automatici, **gli snack dolci e salati**, attenersi, invece, ai suggerimenti indicati.

Pranzo (proposte alternative)

- Un piatto di cereali integrali - circa 80 grammi a crudo a scelta tra riso, farro, orzo, pasta grano saraceno, cous cous
- un piatto di cereali e legumi (in questo caso è necessario diminuire la quantità di cereali a 40 grammi)
- una porzione di polenta (70 grammi di farina di mais)
- una porzione di gnocchi (circa 200 grammi)
- una porzione di minestrone di verdura con pasta integrale (circa 40 grammi di pasta)

Accompagnare sempre i cereali con verdure a volontà cotte e/o crude (evitare le patate) e una piccola porzione proteica (oltre ai già citati legumi, anche pesce come tonno, sgombro, alici, o un formaggio fresco “magro” o della ricotta). Condire con 10 grammi di olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, utilizzare pochissimo sale.

Completare il pasto con un frutto di stagione.

Spuntino a metà pomeriggio (proposte alternative)

- Uno yogurt magro bianco o alla frutta, senza zuccheri aggiunti
- 5/6 mandorle
- un frutto
- se non si fa lo spuntino approfittiamone per bere di più magari un infuso o tisana non zuccherati

Cena (proposte alternative)

- Una porzione di pesce (150 grammi) qualità palombo, tonno fresco, merluzzo, sogliola
 - Una porzione di carne bianca magra (100 grammi) qualità tacchino, coniglio, pollo
 - una porzione di legumi secchi (a crudo 50 grammi, 150 se freschi) scegliendo tra ceci, piselli, lenticchie, fagioli, fave, soia rossa, verde o gialla e i suoi derivati, come ad esempio il tofu
 - 2 uova
 - formaggi freschi (100 grammi) (come mozzarella, crescenza, primo sale, quartirolo), ricotta o formaggi stagionati (50 grammi) da scegliere più di rado per l'elevato contenuto di sodio. La fonte proteica scelta va poi accompagnata da verdure in abbondanza cotte e/o crude, 2 fette di pane integrale o gallette integrali o due patate piccole ,
il tutto condito con 15 grammi di olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, pochissimo sale.
- Se lo si desidera si può completare il pasto con un frutto di stagione.

E se viene fame tra la cena e l'ora di coricarsi? Si può optare saltuariamente per un quadretto (10g) di cioccolato fondente (70% minimo) e/o una tisana senza zucchero.

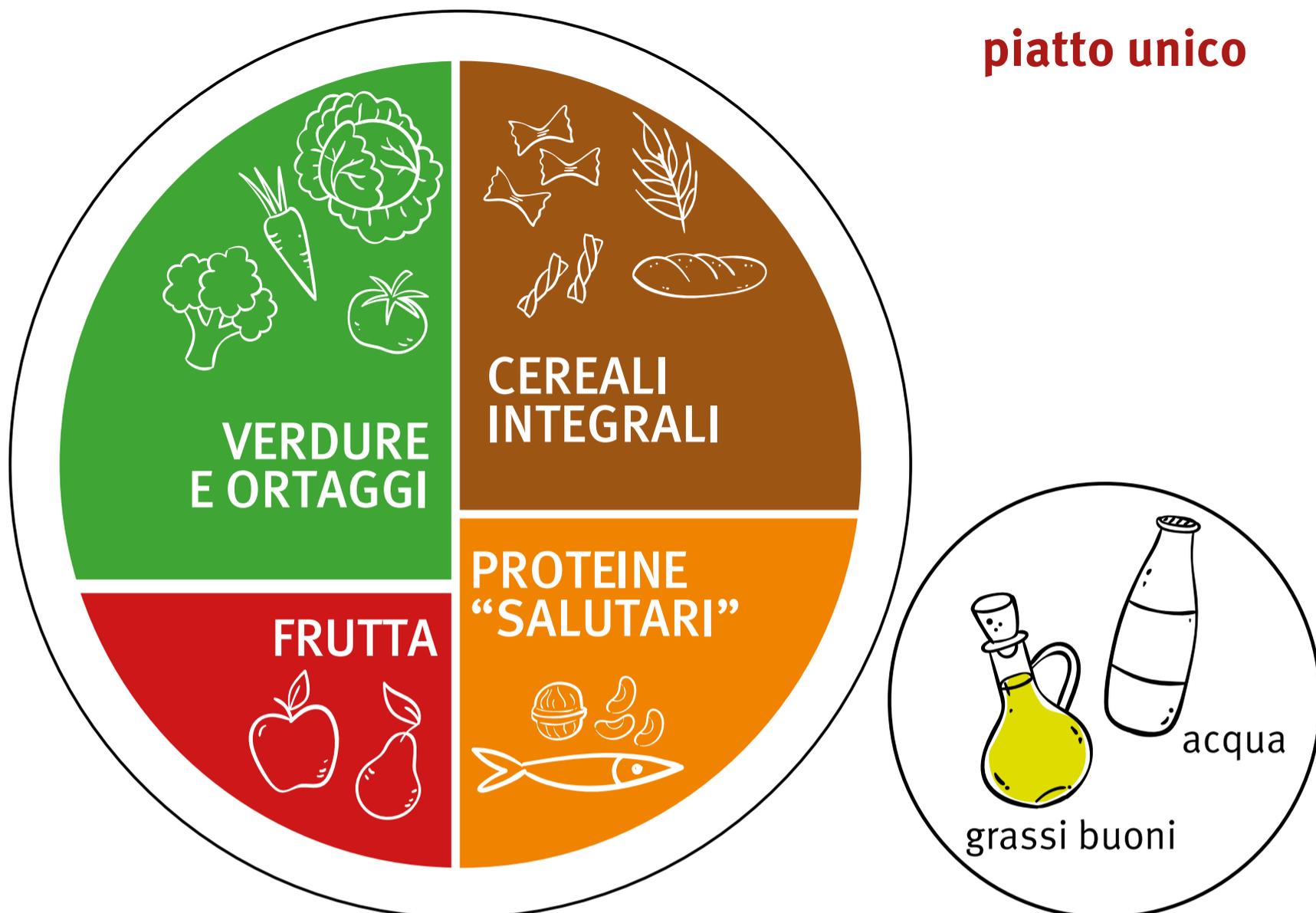
I vantaggi del piatto unico

La vita stressante di oggi, i mille impegni professionali, personali e di famiglia, ci obbligano a organizzare i tempi in modo praticamente perfetto: da qui il suggerimento, anche a tavola, di risolvere il pasto con un comodo, ricco, nutriente e saziante piatto unico, sia a pranzo che a cena.

Il piatto unico ideale dovrebbe ricalcare lo schema **del piatto sano**, creato dagli esperti di nutrizione della *Harvard T.H. Chan School of Public Health*.

Dovrebbe quindi **essere composto per metà da verdura e frutta, per un quarto da cereali o derivati, di preferenza integrali, e per un quarto da una fonte proteica, scegliendo più di frequente pesce e legumi**. Il monopiatto è comodo anche se si pranza in ufficio: basta unire per esempio orzo, lenticchie e pomodori e condire con profumato basilico fresco e un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo, oppure cuocere del riso integrale, con legumi e verdure, insaporendo con un pizzico di peperoncino. Il piatto unico è comodo anche in famiglia: un primo piatto con verdure o un secondo piatto con verdure, accompagnato da pane integrale e frutta, sono ideali per saziare tutti in modo salutare e con gusto.

piatto unico



Le proteine vegetali sono salutari

Forse non tutti sanno che molti vegetali sono un'ottima fonte di proteine, senza nulla invidiare delle più classiche fonti animali.

La soia, ad esempio, ma anche gli altri legumi, **la frutta secca**, **i cereali i e gli pseudocereali (grano saraceno, quinoa, amaranto)**, **i semi**, se combinati fra loro, sono ottime fonti di proteine con ulteriori vantaggi.

Forniscono il giusto apporto di nutrienti tenendo sotto controllo il livello di colesterolo che, in un momento delicato come quello della menopausa, tende a rialzarsi mettendo a rischio il funzionamento dell'apparato cardio-circolatorio. **Gli alimenti di origine animale**, ad esempio la carne rossa, **contengono**

colesterolo: inoltre circa il 40% dei grassi contenuti nelle carni rosse sono acidi grassi saturi che favoriscono quello che è comunemente chiamato “colesterolo cattivo” (**LDL**), che si accumula all’interno dei vasi sanguigni ostruendo il passaggio del sangue. Azione contraria quella del colesterolo “buono” (**HDL**), favorito dagli acidi grassi mono e polinsaturi del pesce, come quello azzurro, della frutta secca e dell’olio extravergine di oliva.

Integrale perché...

Perché abbiamo **bisogno di fibre**, tutti i giorni, nella quantità di circa 30 grammi. La fibra la troviamo in verdura, frutta, funghi, semi, frutta a guscio e cereali, in particolare integrali. Attenzione però ai prodotti confezionati. Spesso possiamo trovare alimenti denominati integrali che sono in realtà realizzati con farine bianche, addizionate di crusca. **I cereali sono davvero integrali solo quando comprendono tutte e tre le componenti del chicco, ovvero la crusca** (lo strato esterno), **il germe** (la parte che contiene l’embrione della pianta ricca di sostanze nutritive) **e l’endosperma** (ricco soprattutto di amido). Leggiamo dunque bene gli ingredienti di ciò che acquistiamo.

I cereali integrali sono perfetti a colazione (fiocchi d’avena, frumento, farro, muesli, ecc.), sotto forma di pasta o in chicco intero per i primi piatti, o sotto forma di pane, fette croccanti o gallette. Le fibre contenute negli alimenti integrali, oltre a facilitare il transito intestinale, aiutano a **percepire più velo-**

cemente e mantenere la sensazione di sazietà: un elemento utile, quindi, per mangiare sano, in modo soddisfacente e contenere, al contempo, le porzioni.

Più frutta e verdura

Frutta e verdura sono gli alimenti più importanti nella nostra dieta, a qualsiasi età. Questo vale ancora di più quando l'organismo tende a consumare meno, come accade durante la menopausa a causa del naturale rallentamento del metabolismo basale, ma necessita ogni giorno di **una buona dose di vitamine e minerali utili a contrastare i disturbi tipici di questa fase di vita della donna**. Da qui il suggerimento di consumare in libertà tutte le qualità di ortaggi, facendo attenzione a patate e legumi, che sono ricchi di carboidrati le prime, carboidrati e proteine i secondi.

Attenzione alla frutta fresca molto zuccherina, come il caco, il fico, la banana, di cui è bene non abusare, e a contenere il consumo di frutta secca, snack perfetto con funzione anti-fame, ricco di magnesio e potassio, minerali alleati delle donne, ma molto calorico. Ne bastano piccole porzioni per goderne dei benefici effetti sulla salute.

Frutta e verdura sono inoltre ottime fonti di acqua e di fibre, che aiutano l'organismo a stare bene e mantenere attivo l'intestino.

Meno sale e meno zucchero

Si tratta dei cosiddetti “nemici bianchi” delle donne in menopausa (ma non solo). Diminuire il consumo di sale consente di **tenere a bada la pressione arteriosa** e salvaguardare cuore e arterie. Si può cominciare mettendo meno sale nell’acqua di cottura di cereali e verdure, consumando formaggi non stagionati, evitando gli insaccati e limitando conservati in salamoia (ad esempio è bene sciacquare abbondantemente i legumi in scatola prima di consumarli, per eliminare il sale presente nell’acqua di conservazione), riducendo al minimo i preparati in busta, come le minestre pronte, le patate fritte precotte, ecc. **Ottimi sostituti del sale sono le erbe aromatiche e le spezie**, da sperimentare con fantasia per insaporire e profumare una portata.

Diminuire il consumo di zucchero significa dolcificare il meno possibile, **scegliendo al limite piccole quantità di miele o zucchero integrale di canna** (da non confondere con quello grezzo, comunemente in vendita nei supermercati e al bar), evitare i dolci confezionati e troppo elaborati e optare per una preparazione “casalinga” con farine integrali o semi-integrali (tipo 1 e 2), olio extravergine di oliva, di mais o di girasole al posto dei grassi animali, frutta secca (l’uvetta è un addolcente naturale perfetto per la preparazione di torte) e frutta fresca.

Più acqua, elisir di lunga vita

Mantenere la giusta idratazione in menopausa è fondamentale: da qui l'indicazione di **bere circa 8 bicchieri al giorno di acqua (anche se non esiste una quantità precisa raccomandata, perché dipende da diversi fattori tra cui le perdite dall'organismo e l'assunzione attraverso il cibo)**. La diminuzione degli estrogeni causa secchezza della pelle e delle mucose vaginali; in più, accade spesso di percepire una sensazione di gonfiore, in particolare nella regione addominale, causata dalla **ritenzione idrica**. Bere acqua aiuta a ridurre i sintomi e contribuisce, insieme a un'adeguata assunzione di fibre, a un corretto transito intestinale con conseguente eliminazione delle scorie del metabolismo al posto di tossine. E c'è una soluzione anche per chi non è abituata a bere acqua lontano da pasti: è possibile scegliere tra una **grande varietà di tisane oppure aromatizzare l'acqua con succo di limone, verdure come il cetriolo, erbe aromatiche come la menta o fiori eduli**.



Un alimento alleato delle donne: la soia



Diversi studi scientifici hanno dimostrato una minore incidenza di sintomi e di conseguenze legate a una diminuzione degli estrogeni nelle popolazioni asiatiche che, com'è noto, consumano prodotti contenenti **fitoestrogeni**: tra questi, il più comune e più facile da reperire oggi è la soia.

Per questo i nutrizionisti consigliano di includere nell'alimentazione **i fagioli di soia** (edamame) o i prodotti a base di soia quali le bevande, **la farina, il tofu e i prodotti fermentati come il tempeh, il miso e il natto**. La soia, in particolare, è importante anche per altri effetti benefici sulla salute: secondo alcuni studi, un ulteriore effetto dei fitoestrogeni è quello di contrastare l'ossidazione dei

grassi circolanti, preservando così la salute delle arterie; azione quest'ultima rinforzata dalla presenza di fitosteroli, che competono con l'assorbimento del colesterolo dalla dieta.

Attenzione però ai prodotti industriali a base di soia, come burger vegetali e polpette: si consiglia di leggere bene le etichette nutrizionali perché, in alcuni casi, è possibile riscontrare un alto contenuto di sodio, grassi e additivi. Per chi invece non amasse questo vegetale, ci sono altri alimenti che contengono fitoestrogeni e fitosteroli come **i semi di lino, di zucca, di sesamo, di girasole, il sedano, il rabarbaro e i fagiolini.**

Combattere a tavola depressione e malumore!

Il primo periodo della menopausa è spesso associato a **sbalzi di umore e irritabilità**: la buona notizia è che, anche in questo caso, l'alimentazione può aiutare a ristabilire il buonumore. Alcune sostanze contenute negli alimenti sono amiche dell'umore: un esempio è l'**aminoacido triptofano**. Si tratta di un precursore del neurotrasmettitore serotonina, che può aiutare il sonno e il controllo dell'appetito. Tra gli alimenti che lo contengono ci sono **le noci, le mandorle, l'avena, le uova, la ricotta, i semi di sesamo e di girasole.**

Anche il **cioccolato fondente** è fonte naturale di buonumore, anche se è necessario consumarne con parsimonia, e non

solo per una questione di calorie. Insieme al caffè, all'alcool e ai cibi piccanti, infatti, è uno stimolante che può peggiorare il sintomo delle vampate di calore.

La vitamina B6 e il magnesio si completano a vicenda per aiutare a mantenere uno stato d'animo positivo durante la menopausa. Anche la **vitamina B12, la vitamina B1, la vitamina B3 e i folati** sono essenziali per mantenere stabile il sistema nervoso, perché il cervello ne ha particolarmente bisogno ed è sensibile alle fluttuazioni dei livelli di questi nutrienti.

Buone fonti di vitamina B6 includono **prodotti integrali, verdura e frutta secca**; la vitamina B12 è presente nei prodotti di origine animale e in alcuni prodotti vegetali fortificati come i cereali della prima colazione. La vitamina B1, oltre che in prodotti animali, si trova **nei cereali integrali e nel lievito di birra**; la vitamina B3 **nei cereali, nei latticini, nella frutta secca in guscio e nei legumi**; infine, i folati (o vitamina B9) sono presenti soprattutto in alcuni vegetali come **asparagi**, broccoli, carciofi, verdura a foglia verde, nella frutta fresca, come arance, limoni, kiwi e fragole, nella frutta secca, nei cereali da colazione fortificati e nelle uova.



Contro le tentazioni, è bene avere una scorta salutare sempre pronta all'uso

Programmare gli acquisti della settimana ed elaborare un menù da seguire passo dopo passo, secondo i gusti ma anche secondo i principi della sana alimentazione, è sicuramente di aiuto per seguire il regime dietetico ideale durante la menopausa.

Altrimenti il rischio è assecondare gli attacchi di fame o il nervosismo, aprire il frigorifero e mangiare il primo cibo in evidenza, oppure aprire la dispensa e consumare carboidrati senza controllo come biscotti, pane e cracker o dolci. Può essere davvero utile **preparare in anticipo pietanze e piatti** da consumare nei pasti successivi: ottimi sono i minestrone, le zuppe, i cereali e i legumi; un'altra soluzione contro le tentazioni è tenere in frigorifero **sempre pronte verdure già tagliate, come sedano, carote, finocchi, da sgranocchiare in un momento di fame** oppure da portare in borsa come snack alternativo alla frutta secca.

Scegliere cotture leggere

La menopausa è decisamente **nemica di fritti e intingoli**: per non trasformare le cattive abitudini alimentari in chili di troppo, è utile scegliere cotture più leggere e salutari. Consigliate sempre **le cotture al vapore, al forno, al cartoccio, in umido, alla piastra** (facendo attenzione a non carbonizzare gli alimen-

ti). È bene ricordare anche che meno grassi e condimenti si utilizzano durante la cottura e meglio è e che le cotture veloci consentono di mantenere il più possibile integri i nutrienti di alimenti “fragili” come le verdure.

Condire poco e bene

La menopausa può diventare l'occasione per volersi più bene, anche a tavola. Spazio, quindi, a **condimenti leggeri e salutar**i, a partire dall'**olio extravergine di oliva e dal limone**. L'olio evo è il condimento per eccellenza, un'ottima fonte di **grassi poli-insaturi omega-3**, protettore del sistema cardio-circolatorio. Il limone garantisce un sapore fresco e molto gradevole, sia in forma di succo sia utilizzando la buccia non trattata grattugiata: **contiene vitamina C** e, per questo, è perfetto per favorire l'assimilazione del ferro da fonti vegetali. Per condire si può scegliere anche l'aceto: una qualità meno forte e saporita è quella di mele, che sostituisce il classico aceto di vino. **Via libera anche a tutte le spezie e a tutte le erbe aromatiche** come alloro, basilico, origano, maggiorana, timo, menta, salvia, peperoncino: meglio **evitare le salse confezionate**, come senape, ketchup e, ovviamente, la maionese, perché spesso sono ricche di grassi, zuccheri e sale.



**Cibo e non solo.
Il decalogo
per evitare bene
la menopausa**



- 1.** Non saltare i pasti, ma scegli cibi leggeri e bilanciati
- 2.** Consuma possibilmente cibi freschi e di stagione.
- 3.** Mantieniti idratata bevendo acqua. Limita, quanto più possibile, gli alcolici (nel caso opta per un bicchiere di vino rosso o una birra piccola, che contengono quantità di alcol associate a basso rischio), le bevande eccitanti e non fumare!
- 4.** Fai sempre attività fisica: se hai dubbi su quella più adatta a te, chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.
- 5.** Consuma almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, variando i colori e rispettando la stagionalità.

- 6.** Limita gli alimenti di origine animale, preferisci le proteine di origine vegetale.
- 7.** Consuma alimenti integrali, ricchi di fibra.
- 8.** Assicurati il giusto introito di calcio.
- 9.** Limita zuccheri e dolci: se ne hai particolarmente voglia, opta per una piccola dose di cioccolato fondente (72% minimo).
- 10.** La menopausa è una nuova fase della tua vita: impara a ritagliarti del tempo per te, concedendoti attività piacevoli per favorire il buonumore.



Subito in tavola!
Le ricette di Marco Bianchi

Risotto integrale alle noci

Fibre, omega-3 e vitamine del gruppo B ed E: per mantenere le ossa in salute

- INGREDIENTI

- 300 g di riso integrale
- 2 cipolle
- 60 g di noci
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 cucchiaini di pane integrale grattugiato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- 3 cucchiaini di pecorino grattugiato (facoltativo)

Cuocete il riso come vuole la tradizione giapponese, cioè facendolo bollire con il doppio della sua quantità d'acqua salata per 20 minuti e poi lasciandolo a coperchio chiuso e fuoco spento per altri 10 minuti in modo che termini la cottura e assorba completamente l'acqua e il vapore.

Nel frattempo tritate grossolanamente le noci insieme al prezzemolo. Mondate le cipolle e tritatele, quindi fatele rosolare con l'olio extravergine di oliva. Oliate una pirofila e cospargetela di pane integrale grattugiato. Versatevi tutti gli ingredienti preparati: il riso, le cipolle e il trito noci-prezzemolo. Cospargete di pane integrale grattugiato e infornate per 15 minuti a 200 °C. Se desiderate, potete aggiungere una spolverata di pecorino grattugiato.

Tofu strapazzato

Per un pieno di vitamina A, antiossidanti e proteine vegetali

- INGREDIENTI

- 150 g di polpa di zucca
- olio extravergine di oliva
- 5 foglie di radicchio rosso
- sale
- 120 g di tofu al naturale
- curcuma

Mondate la zucca, eliminando i semi, i filamenti interni e la buccia. Una volta ottenuta la polpa, tagliatela a cubetti. Cuocetela in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio EVO per 8-10 minuti circa. Ricordate di mescolare di tanto in tanto.

Trascorso questo tempo, aggiungete il radicchio tagliato molto sottile. Proseguite la cottura fino a quando il radicchio non sarà morbido. Regolate di sale e aggiungete il tofu sbriciolato con una forchetta, la curcuma a piacere e un filo di acqua. Ancora 2-3 minuti sul fuoco (senza smettere di mescolare) e siete pronti per servire.

Bicchierini di tiramisù con mascarpone di ricotta

Per concedersi una golosità stando attente alla nostra salute

- INGREDIENTI

- 500 g di ricotta magra
- 5 albumi montati a neve
- 140 g di zucchero a velo integrale
- 100 g di cioccolato fondente 72% a scaglie
- 2 cucchiaini di polvere di caffè
- 5/6 tazzine di caffè
- 200 g di biscotti integrali

Iniziamo subito andando a rendere la nostra ricotta una crema: mettiamola in una boule, aggiungiamo lo zucchero e iniziamo a lavorarla con una frusta.

Montiamo a neve gli albumi e aggiungiamoli alla crema. Ora prendete il cioccolato e tagliatelo a scaglie.

Inzuppiano un paio di biscotti nel caffè e mettiamoli sul fondo dei bicchieri.

Dopodiché, mettiamo qualche scaglia di cioccolato sopra. Ora possiamo completare il primo strato, aggiungendo il nostro “mascarpone di ricotta”.

Prima di preparare il secondo, aggiungiamo un po' di polvere di caffè, che richiamerà quello presente nei biscotti, con una nota un po' diversa. Possiamo dunque preparare il secondo strato, e poi il terzo. Buon appetito!



**Le risposte scientifiche
alle domande di tutti**

Ho 53 anni e sono entrata da poco in menopausa: tra vampate e attacchi di fame non vedo l'ora che sia finita! Quanto dura la menopausa per una donna?

La menopausa riguarda **ogni anno circa 24,5 milioni di donne in tutto il mondo**. Nelle società industrializzate, l'età media d'insorgenza della menopausa è intorno ai 51 anni, ma la forbice varia dai 40 ai 55 anni: il fattore che più di tutti condiziona l'età della menopausa è la familiarità, in particolare l'età in cui la madre è entrata in menopausa. Altri fattori che solitamente possono anticiparne l'insorgenza sono il fumo, non aver avuto gravidanze, e s'ipotizza anche condizioni socio-economiche meno agiate, che possono influire sullo stato di benessere generale della donna.

La menopausa, in base all'epoca di comparsa, è definita:

- **precoce**, se inizia prima dei 40 anni
- **prematura**, se insorge tra i 40 e 45 anni
- **tempestiva**, tra i 46 ed i 53 anni
- **tardiva**, dopo i 53 anni

Entrare in menopausa a 53 anni significa iniziare in modo tardivo: i sintomi più evidenti ed eclatanti, come le vampate, durano diversi anni.

La menopausa è una condizione definitiva di una donna nella seconda fase della sua vita: tuttavia **la fase "critica" di cambiamento dura in genere solo pochi anni**.

Ricordo mia sorella più grande di me: durante la menopausa ha vissuto mille sintomi diversi, dalle vampate ai chili in eccesso. Devo aspettarmeli anch'io?

L'organismo di una donna presenta recettori degli ormoni femminili in tutti i tessuti: per questo è comprensibile che la loro carenza, tipica della menopausa, possa interferire con il corretto funzionamento di numerosi organi e apparati e che possa determinare un cambiamento in numerosi tessuti. L'invito dei medici è quello di **cercare il più possibile di affrontare questo passaggio di vita serenamente: la sintomatologia è molto eterogenea** e vi è sempre la possibilità di intraprendere la terapia ormonale sostitutiva. In base alla singola capacità di adattamento **ci sono donne che lamentano importanti sintomi e altre che ne vivono solo alcuni e in modo molto leggero**, e vi è molta variabilità anche all'interno della stessa famiglia. Vediamo insieme quali sono i sintomi più comuni.

Arrivano le vampate

Le famose “vampate di calore” rappresentano il sintomo più frequente: le accusano **oltre il 75% delle donne**, sono più frequenti di notte, ma sono presenti anche di giorno. Nel 20% dei casi sono un fenomeno transitorio: nel 50% dei casi perdurano per alcuni anni dopo l'inizio della menopausa. La loro intensità e frequenza può provocare **alterazioni del sonno con conseguente stanchezza, irritabilità e disturbi di concentrazione**.

Recenti ricerche scientifiche hanno messo in evidenza il ruolo degli estrogeni nel controllo di alcuni ormoni regolatori dell'i-

potalamo (neurochine, dinorfina, kisspeptina) coinvolti nella termoregolazione dell'organismo. Con la diminuzione e poi assenza di estrogeni si perde l'effetto di controllo: questo sarebbe causa di un sintomo così frequente e fastidioso.



Cambia l'umore

Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che **gli estrogeni sono implicati nei processi che regolano il sistema serotoninergico, l'amigdala e l'ippocampo**, vere e proprie centraline di regolazione del tono dell'umore, della memoria e dell'istinto sessuale.

Lo squilibrio causato dalla carenza di estrogeni può portare a instabilità emotiva, modificazioni del tono dell'umore, sindrome ansiosa, instabilità emotiva, facile affaticabilità, calo della memoria, disturbi del desiderio sessuale.

La cute e le mucose perdono elasticità

Tipica della menopausa è una riduzione dell'elasticità e l'atrofizzazione della cute e delle mucose, tra cui anche quelle genitali. La mancanza di estrogeni causa **una riduzione della sintesi del collagene** (la proteina che costituisce il 90% del derma) **fino al 30% nei primi 5 anni dopo l'inizio della menopausa**. Per questo può accadere di provare secchezza e fragilità della cute, prurito diffuso, talvolta anche secchezza delle fauci e bruciore agli occhi.

Come già scritto in precedenza, per lo stesso motivo le pareti vaginali possono diventare meno elastiche, più sottili e "pallide". In queste condizioni vi è anche una minore quantità di secrezioni e questo **riduce la lubrificazione**: la secchezza vaginale è spesso responsabile di rapporti dolorosi e ciò comporta anche una diminuzione del desiderio sessuale.

Aumenta il colesterolo "cattivo" e quindi i rischi di malattie cardiovascolari

Tra le conseguenze della menopausa e della caduta dei livelli di estrogeni si registra, già in fase di premenopausa, **un aumento del livello medio di LDL**, il cosiddetto colesterolo "cattivo", dei trigliceridi e, in concomitanza, **la riduzione dei livelli medi di HDL**, il colesterolo buono che ha effetti protettivi sul sistema cardiovascolare. Aumentano anche i livelli circolanti di Lp(a) - lipoproteina a, molto simile alla LDL - a cui è stato riconosciuto un importante ruolo nello sviluppo dell'aterosclerosi. Purtroppo, un innalzamento dei livelli di colesterolo nel

sangue può essere predittivo di malattia coronarica e questo non solo per le donne in menopausa.

È vero che con la menopausa mi verrà l'osteoporosi e sarà più facile fratturarmi le ossa?

Le donne costruiscono il loro patrimonio osseo fino all'età di 20 anni e tendono a mantenerlo costante durante tutta la vita fertile. Quando inizia la menopausa, inizia anche a diminuire la massa ossea: la **carezza di estrogeni influenza in modo significativo il processo di rimodellamento osseo**, cioè il processo attraverso il quale l'osso vecchio viene rimpiazzato dal nuovo, in un continuum che ha l'obiettivo di mantenere l'osso sano. Il rimodellamento interessa tutte le superfici dell'osso, ma soprattutto la parte più interna (in termini scientifici quella "trabecolare"). In condizioni normali, la porzione di nuovo osso sintetizzato durante il rimodellamento è esattamente uguale a quello rimosso; **con la menopausa si assiste a una perdita del 2-3% l'anno**, che interessa soprattutto la parte interna dell'osso; per questo, dopo pochi anni, ci può essere, oltre alla perdita di massa ossea, anche un cambiamento di conformazione scheletrica generale, con una maggior fragilità ossea e un conseguente **aumento del 50% del rischio di fratture**.

Si tratta di fare i conti con ossa non più giovani, ma non solo: dato che gli estrogeni controllano anche l'assorbimento del calcio a livello intestinale, dopo la menopausa anche questo risulta ridotto, con conseguente maggiore utilizzo del calcio depositato nello scheletro per mantenere il livello di calcio

nei limiti di norma. Quest'ulteriore modificazione concorre all'impoverimento della massa ossea.

È fondamentale, quindi, che ogni donna accumuli una massa ossea adeguata durante la vita fertile per affrontare l'età della menopausa in condizioni ottimali: così, per la stragrande maggioranza delle donne, l'impoverimento fisiologico condizionato dalla menopausa non diventerà una patologia.

Cosa fare per costruirsi una struttura ossea capace di resistere alle difficoltà della menopausa? Basta poco: **seguire un'alimentazione sana ed equilibrata e praticare attività fisica in modo regolare.** È anche possibile valutare se l'impoverimento della massa ossea sfocia in problematiche di salute attraverso esami strumentali molto comuni, come la **mineralometria ossea computerizzata DEXA**, grazie alla quale è possibile diagnosticare una riduzione della massa ossea e osteoporosi da menopausa. Anche in questo caso è sempre bene chiedere consiglio al proprio medico di fiducia o a uno specialista, in grado di fornire una consulenza personalizzata sulle singole esigenze della donna.

Ho sentito parlare della terapia ormonale sostitutiva: di cosa si tratta? È rischiosa per la salute?

È vero, si parla tanto di terapia ormonale sostitutiva con valutazioni talvolta contrastanti perché, come tutti i trattamenti farmacologici, ha controindicazioni e possibili effetti collaterali. In generale, però, **questa terapia ormai sperimentata da molti anni ha aiutato e aiuta tuttora migliaia di donne a superare alcuni dei sintomi più estenuanti della menopausa, le**

vampate di calore e le sudorazioni notturne.

La terapia ormonale sostitutiva non è solo un trattamento a breve termine contro i sintomi vasomotori: rappresenta **uno strumento prezioso di prevenzione delle patologie cardiovascolari e dell'osteoporosi**, e può aiutare a curare la distrofia degli apparati genitale e urinario.

Vi sono casi, in effetti, in cui la terapia ormonale sostitutiva non è prescrivibile, ad esempio se una donna è stata colpita da tumore al seno o all'endometrio oppure se ha una patologia importante come la cardiopatia ischemica; e casi in cui le controindicazioni non sono assolute ma relative, come in presenza di obesità, di familiarità per il tumore al seno, di fibromi uterini.

Secondo alcuni studi, l'uso della terapia può comportare un aumento di trombosi venose profonde 2-3 volte maggiore rispetto alle donne che non usano la terapia, rischio però limitato solo al primo anno di utilizzo. Molto diffuso è anche il timore che la terapia ormonale sostitutiva possa aumentare il rischio di tumore al seno: tuttavia questo aumento del rischio, in ogni caso molto modesto, si ha se la terapia ormonale sostitutiva viene somministrata per periodi superiori ai 5 anni. **È certo che i benefici generali e il miglioramento della qualità di vita** riscontrati soprattutto in donne che soffrono pesantemente i sintomi connessi all'entrata in menopausa rappresentano la ragione per cui questo trattamento è utilizzato frequentemente da migliaia di donne con successo. È comunque sempre il ginecologo di riferimento a valutare e decidere in base all'anamnesi completa ed accurata della persona.

Ho 47 anni e so che tra poco toccherà anche a me (in famiglia tutte le donne di casa sono entrate in menopausa abbastanza presto): posso fare qualcosa per prepararmi? A cosa devo fare particolare attenzione?

La menopausa fisiologica compare in un'età compresa tra i 45 e i 55 anni ed è preceduta da una fase chiamata “premenopausa” causata da uno squilibrio ormonale caratterizzato da alcuni sintomi tra cui: irregolarità del ciclo con disturbi psichici (sindrome ansioso-depressiva, alterazione dell'umore, insonnia, svogliatezza), disturbi organici (cefalea, palpitazioni, vampate di calore). Nella menopausa queste manifestazioni si accentuano. I consigli per vivere con serenità questo momento sono almeno tre:

- **“ascoltarsi”**, verificando l'eventuale presenza e intensità dei sintomi;
- **mantenersi il più possibile in forma**, cercando di evitare i chili di troppo ed eventualmente dimagrire (sempre che il medico sia d'accordo);
- **tenersi in allenamento**, facendo sport o attività fisica in modo continuativo e regolare.

Vi sono anche alcuni esami diagnostici i cui parametri controllano il funzionamento dell'asse ormonale: **FSH, LH, ESTRADILOLO, AMH E INIBINA B** (che esprimono la riserva funzionale dell'ovaio e solitamente sono utilizzati per stabilire il potenziale riproduttivo nelle donne in pre-menopausa che vogliono avere figli): è sempre bene consultarsi con il medico di fiducia e valutare insieme le strategie e le azioni più adatte per prepararsi alla menopausa nel miglior modo possibile.

Ho sentito parlare dei fitoestrogeni: cosa sono? Possono fare bene durante la menopausa?

Partendo dall'osservazione che le donne giapponesi, che seguono un'alimentazione molto ricca di soia, sono colpite meno dai sintomi vasomotori e dal tumore al seno, sono stati studiati i cosiddetti **fitoestrogeni, prodotti di origine vegetale per lo più derivati della soia e dal trifoglio rosso**. Le molecole responsabili degli effetti benefici della soia appartengono alla categoria degli isoflavoni: si tratta di **composti simili agli estrogeni**, gli ormoni sessuali femminili. Proprio questa caratteristica consente loro di svolgere una **funzione simile agli estrogeni umani** e preservare persino alcuni tessuti dallo sviluppo di tumori. I risultati degli studi clinici non hanno ancora dato una risposta unanime circa la loro efficacia, ma vi sono alcune evidenze cliniche sul **possibile effetto benefico nei confronti dei sintomi vasomotori**.

Può essere quindi utile arricchire la propria dieta di alimenti che sono naturalmente ricchi di fitoestrogeni, come **la soia e i cereali integrali** che, oltre a possedere una debole azione ormonale, svolgono un effetto protettivo simile a quello degli estrogeni femminili nei confronti di osteoporosi, ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari. In più **aiutano a prevenire**



o attenuare alcuni disturbi tipici della menopausa, come le vampate di calore e la secchezza vaginale. Sono alimenti naturali: se non vi sono controindicazioni particolari (ad esempio in **donne che hanno già avuto un tumore al seno sensibile agli ormoni** il loro consumo non è consigliato), introdurli nella dieta può fare solo bene. In caso di dubbio, è bene chiedere un consiglio personalizzato al proprio medico di fiducia.

Perché devo stare attenta a non aumentare la mia circonferenza? È così rischioso? Come faccio a non ingrassare?

Secondo la Società Italiana di Nutrizione umana, **il metabolismo basale quotidiano dopo i 60 anni si riduce di circa 100 kcal**: si tratta di poco, pari a una michetta di pane o a una mela. Vero è anche che con l'età e con la fine dell'attività lavorativa, diminuisce l'attività fisica e il movimento. La somma dei due fattori, che possiamo sintetizzare in **una diminuzione delle calorie spese**, comporta necessariamente un aumento di peso se non si modificano le abitudini alimentari.

Senza diventare eccessivi, è utile fare attenzione al peso: non si tratta di riconquistare la taglia dei vent'anni, ma puntare a mantenersi all'interno di una soglia di sicurezza, **potenziando la massa magra** (muscolo) **a discapito di quella grassa** ed evitando, in particolare, l'accumulo di grasso sull'addome e sui fianchi che, dal punto di vista della salute, è decisamente il più pericoloso.

Cosa fare concretamente? Potrà suonare semplicistico, **ma la vera chiave è abituarsi a mangiare meno**. In particolare dovremo ridurre i grassi e gli zuccheri; preferire i carboidrati com-

plessi, scegliendo principalmente gli integrali che hanno un minor impatto sulla glicemia e danno una sensazione di sazietà per un tempo maggiore. E cercheremo di concentrare il consumo di questi ultimi nella prima parte della giornata, tra colazione e pranzo, in modo da poterli utilizzare come fonte energetica per le attività fisiche e mentali.

È vero che devo fare tanta attività fisica, più di prima?

Diciamo che è il momento giusto per dedicarsi con passione a uno sport che ci piace o praticare movimento sia all'aperto sia in palestra o a casa, possibilmente **tutti i giorni, per almeno 30 minuti**. Fare movimento aiuta a mantenere il più possibile inalterata la proporzione tra massa muscolare e massa grassa (la prima tende a diminuire di 3 kg con l'avanzare dell'età,



a vantaggio di quest'ultima).

Perché la massa magra è importante? Perché aiuta a bruciare calorie e a mantenere il peso forma o contrastare la propensione naturale all'aumento di peso.

Attenzione però che la diminuzione progressiva di estrogeni e progesterone provoca una progressiva riduzione del tessuto muscolare contrattile disponibile per il movimento.

La risposta più efficace a tutto questo è proprio il movimento fisico, che deve però essere di due tipi: **l'esercizio aerobico di resistenza**, quello durante il quale si alza la temperatura e si suda, come la corsa anche leggera, la camminata molto veloce, la bicicletta a ritmo sostenuto, il nuoto; **l'esercizio di potenziamento muscolare**, come quello effettuato con gli attrezzi, ma anche i corsi di tonificazione in palestra, grazie ai quali si accelera il metabolismo basale.

Il consiglio per tutte è integrare o alternare entrambe le attività, ovviamente **iniziando in modo graduale e prudente**, soprattutto se non si è già abituate a fare sport. È importante anche che l'attività fisica sia **costante e quotidiana**, perché solo così può incidere al meglio non solo sul metabolismo, ma anche sul benessere generale e sull'umore.

Gli antiossidanti sono davvero utili per contrastare le prime rughe? Dove si trovano in natura?

Lo stress ossidativo, che produce i cosiddetti radicali liberi, è causato da uno squilibrio tra la produzione di ossigeno reattivo da parte del normale metabolismo e la capacità del nostro organismo di disintossicare o riparare i danni provocati

da esso in diversi elementi della cellula tra cui proteine, lipidi e DNA.

I radicali liberi sono un fattore importante nel processo d'invecchiamento e si formano costantemente nella maggior parte delle cellule e dei tessuti. Il nostro organismo produce antiossidanti endogeni ma, con l'avanzare dell'età, è utile **integrare con un'adeguata alimentazione**, aiutando così la nostra pelle a rimanere più giovane ed elastica e contrastare i naturali "segni del tempo".

Alcune vitamine agiscono da antiossidanti. Vediamo quali.

- **Vitamina A:** oltre che in prodotti animali, è contenuta **sotto forma di beta-carotene in carote**, broccoli, patate dolci, cavolo, spinaci e tutte le verdure a foglia, zucca.
- **Vitamina C:** la troviamo in frutta e verdura colorata, come arance, kiwi, limoni, more, mirtilli, fragole, peperoni, cavoli.
- **Vitamina E:** è presente nell'avocado, nella frutta a guscio, come mandorle o nocciole, e nei semi, ma anche negli spinaci e in altre verdure a foglia verde e negli asparagi. Presente anche negli oli vegetali, come il girasole e olio d'oliva, nel germe di grano, negli alimenti integrali e nel latte.

Cosa devo mangiare per evitare l'osteoporosi? Più latte e latticini?

È vero, **le esigenze di calcio aumentano durante la menopausa** perché la perdita di estrogeni può accelerare la perdita di massa ossea: per questo gli specialisti consigliano di aumentare la dose quotidiana da 1000 a **1500 mg**.

Per assicurarci il giusto fabbisogno dobbiamo assumere ali-

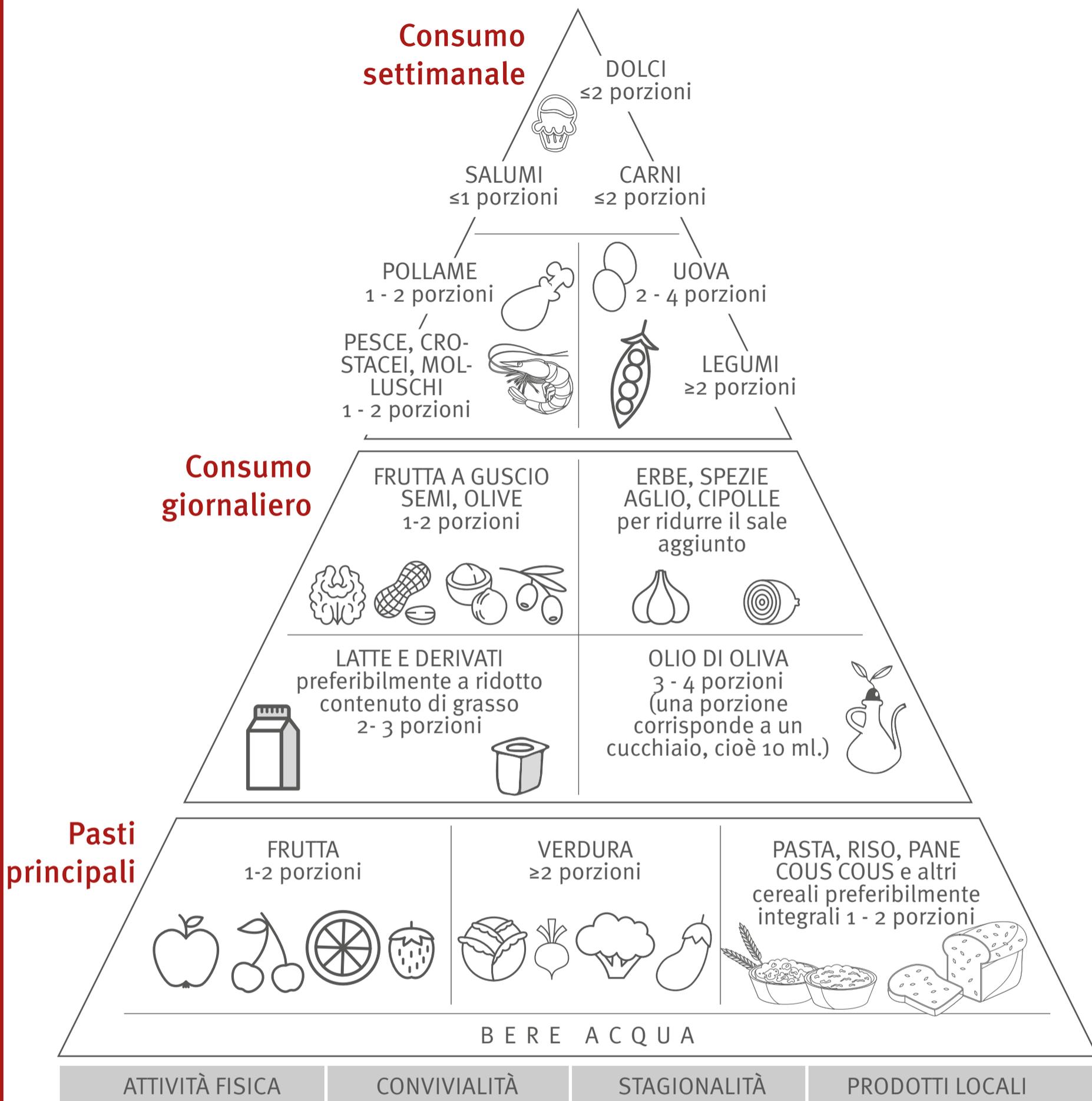
menti ricchi di calcio. Oltre a latte e yogurt (i formaggi vanno limitati per il contenuto di grassi e sodio) altre fonti di calcio sono le **verdure a foglia larga come il cavolo, la frutta secca come le mandorle, quella fresca come le arance, i legumi come la soia e soprattutto l'acqua con un contenuto medio di minerali**. Al contempo, è importante non eccedere nel consumo di alimenti che contengono elevate quantità di fosforo come la carne rossa, i cibi elaborati e ricchi di conservanti e le bevande gassate. Un eccesso di fosforo nella dieta, infatti, accelera la perdita di calcio e magnesio dalle ossa.

Si consiglia anche di **evitare l'eccesso di sodio**, un'abitudine che aiuta anche a mantenere i valori della pressione sanguigna nella norma. Attenzione non solo al sodio utilizzato per salare, ma anche a quello "nascosto" nelle carni conservate (salumi e insaccati), nel pane e nei sostituti, nel dado da brodo, negli snack e nei prodotti in salamoia.

Diminuendo questi prodotti e consumando più frutta, verdura, cereali integrali e legumi, proteggeremo la struttura ossea e, più in generale, la nostra salute.



**Buona, vecchia, sana
dieta mediterranea**



Ha ormai una storia di secoli, è stata definita un bene da proteggere e quindi oggi è patrimonio dell'Unesco; **la dieta mediterranea è l'unico regime alimentare salutare**, capace di sopravvivere alle mode e alle indicazioni dietetiche che si sono susseguite in questi anni.

Il motivo è uno solo: è scientificamente provato che rappresenta **il modello alimentare** ideale per tutti, anche per gli sportivi, **perché capace di aiutarci a mantenere il benessere, oltre a essere anche un'alleata preziosa per prevenire moltissime malattie.**

Un altro dei suoi segreti è la semplicità: si tratta di un regime basato su frutta e verdura di stagione, e cereali di preferenza integrali, prevede l'apporto di proteine nella giusta quantità provenienti soprattutto da pesce e legumi, privilegia i grassi "buoni" (provenienti dall'olio extravergine di oliva, dalla frutta secca e dal pesce).

Seguirla significa assumere vitamine, minerali, fibre e tutti gli elementi necessari per un corretto stile alimentare, adatto a tutti, grandi e piccini, salvo indicazioni specifiche da parte del medico di fiducia.

E poi è varia, gustosa, piacevole al palato.

Tanti buoni motivi perché diventi subito la dieta di tutti, sportivi e non!



Per stare bene, basta poco!

- Mantenere un peso corporeo nella norma
- Fare pasti regolari, bilanciati, vari e distribuiti in colazione, pranzo, cena e due spuntini
- Avere un introito calorico moderato e ripensato in base ai nuovi dispendi energetici
- Fare attività fisica quotidiana cominciando dalle scelte banali (fare le scale invece di prendere l'ascensore, muoversi a piedi o in bici invece che con l'auto, ecc.)
- Evitare il più possibile i piatti pronti e cucinare con le materie prime di stagione in modo semplice e variegato
- Dedicare il giusto tempo al pasto e masticare lentamente

Limitare il più possibile o evitare

- Zuccheri e dolci
- Grassi saturi (presenti prevalentemente in alimenti di origine animale)
- Sale
- Alcol e fumo
- Sedentarietà

Scegliere sempre

- Frutta e verdura
- Cereali integrali
- Legumi
- Acqua
- Sport e movimento



**Informarsi,
approfondire, leggere**

www.fondazioneveronesi.it

Portale di Fondazione Umberto Veronesi

linee guida AOGOI

(Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani)

https://www.aogoi.it/media/1152/lg_menopausa.pdf

www.scienzavegetariana.it/argomentinbreve/menopausa_fraioli.html

www.scienzavegetariana.it

Per chi desidera seguire una dieta vegetariana o vegana sana ed equilibrata anche durante la menopausa



Fondazione Umberto Veronesi

Nata nel 2003 su iniziativa del Professor Umberto Veronesi, Fondazione Umberto Veronesi si occupa di **sostenere la ricerca scientifica** di eccellenza attraverso l'erogazione di finanziamenti a medici e ricercatori qualificati e meritevoli, negli ambiti dell'oncologia, della cardiologia e delle neuroscienze.

Al contempo, si impegna a **promuovere campagne di prevenzione**, di educazione alla salute e all'adozione di corretti stili di vita, affinché i risultati e le scoperte della scienza diventino patrimonio di tutti.

Le attività di Fondazione rinnovano ogni giorno la visione del suo fondatore Umberto Veronesi, un medico che ha dedicato la propria vita a sviluppare conoscenze scientifiche innovative per metterle al servizio del benessere dei propri pazienti e della società in cui viviamo.

Sostieni la ricerca, sostieni la vita

- **Versamento Postale** Intestato a
Fondazione Umberto Veronesi c/c postale n.46950507
- **Sul sito fondazioneveronesi.it** tramite:
carta di credito, paypal, satispay
- **Versamento bancario** Intestato a
Fondazione Umberto Veronesi
IBAN IT52 M 05696 01600 000012810X39
- **5xMILLE**
Scrivere il **codice fiscale** di Fondazione Umberto Veronesi
972 98 700 150 nella casella dedicata al "Finanziamento della Ricerca Scientifica e dell'Università" e apporre la firma.
- **Lascito testamentario**
Per informazioni lasciti@fondazioneveronesi.it
02.76.01.81.87



"La salute in tavola".
I consigli alimentari di Fondazione Umberto Veronesi
sono pubblicati e scaricabili dal sito
www.fondazioneveronesi.it

I contenuti pubblicati sugli opuscoli della collana "La salute in tavola", dove non diversamente ed esplicitamente indicato, sono protetti dalla normativa vigente in materia di tutela del diritto d'autore, legge n. 633/1941 e successive modifiche ed integrazioni, e non possono essere replicati su altri siti web, mailing list, newsletter, riviste cartacee e cd rom o altri supporti non indicati, senza la preventiva autorizzazione della Fondazione Umberto Veronesi, qualsiasi sia la finalità di utilizzo. L'autorizzazione va chiesta per iscritto via posta elettronica e si intende accettata soltanto a seguito di un esplicito assenso scritto. L'eventuale mancanza di risposta da parte della Fondazione Umberto Veronesi non va in nessun caso interpretata come tacita autorizzazione.

PROGETTO GRAFICO E ART DIRECTION Gloria Pedotti

Edizione 2021