

La prof. Rossella Nappi ha presentato il servizio al programma "Qui salute" di Radio Ticino Pavia

Menopausa e aumento di peso: al S.Matteo un ambulatorio per l'educazione alimentare delle donne

Gonfiore, stress, vampate di calore, irritabilità e tendenza alla tristezza sono solo alcuni dei sintomi che caratterizzano il periodo di menopausa, un momento della vita femminile durante il quale può accadere alle donne di ritrovarsi, improvvisamente, diverse da come si era prima. Anche dal punto di vista del peso: "Durante tutto l'arco della vita la donna fa i conti con la propria immagine e con il proprio peso corporeo - ha chiarito la professoressa Rossella Nappi dell'Università di Pavia e della Clinica di Ginecologia del San Matteo, ospite della trasmissione "Qui Salute" in onda ogni giovedì sulle frequenze di Radio Ticino Pavia a partire dalle ore 10 -. La naturale struttura della donna e i parti possono infatti far mutare spesso aspetto e peso a qualsiasi età. In menopausa una donna su due aumenta di almeno 3-4 chili di peso attorno ai 45-50 anni. Questo problema non è solo estetico, è anche legato alla salute: ad aumentare infatti è anche la massa grassa intorno al girovita che produce il classico effetto a mela che, a sua volta, comporta un aumento del colesterolo totale, della resistenza all'insulina e dei trigliceridi, tre fattori di rischio che non possono passare inosservati anche perché rischiamo uno stato di prediabete e di ipertrigliceridemia. Proprio per questo abbiamo deciso di avviare un ambulatorio dedicato esclusivamente alle donne in menopausa, in



collaborazione con il servizio di Nutrizione Clinica diretto dal dottor Riccardo Caccialanza: non è un posto dove si impostano diete mirabolanti, ma al contrario è un ambulatorio nel quale si fa prima di tutto educazione alimentare. Abbiamo infatti scoperto che non è tanto la quantità di calorie che ingeriamo quanto la tipologia di alimenti che possono migliorare la capacità di bruciare i grassi e di tenere sotto controllo gli zuccheri, riducendo il rischio cardiovascolare. La menopausa non deve essere vista come una malattia ma come un momento per prevenire le patologie: lo stile alimentare corretto va integrato all'età della donna e non bisogna dimenticare il ruolo importante dei nutraceutici, che, come medici, stiamo studiando più da vicino per potenziarne gli effetti naturali quando la chimica non è ben tollerata dalle nostre pazienti". Insomma, imparare a nutrirsi è sempre importante, senza dimenticare un minimo di movimento:

"Le donne si muovono poco e non sempre per colpa loro. E' sufficiente però non arrendersi: scendere a una fermata del bus precedente dal nostro luogo di arrivo ci permette di camminare più a lungo - ha puntualizzato ancora la professoressa Nappi -; anche passeggiare a passo svelto e fare le scale può essere un buon esercizio fisico da non mettere da parte. Per quanto riguarda il cibo, alcune eliminano i carboidrati e mangiano solo proteine, altre saltano del tutto il pranzo e alla sera si abbuffano. Ecco, così non va: una dieta sana prevede una colazione abbondante, un pranzo con primo e secondo e una cena con proteine e verdure e frutti colorati che contengono parecchi antiossidanti. Anche le spezie hanno un ruolo fondamentale, insieme con tutto ciò che è integrale e fibroso. Le nostre nutrizioniste danno consigli anche per cucinare in maniera veloce e buona le verdure e i piatti che ci fanno bene".

Simona Rapparelli