

Salute: con la menopausa 1 donna su 2 aumenta il girovita di 5 cm l'anno

L'aumento del senso di fame dovuto ai cambiamenti ormonali e agli alti e bassi dell'umore, unito a minor movimento fisico, fanno sì che il comportamento alimentare in menopausa si orienti verso frequenti spuntini e cibi calorici

17 luglio 2015 14:37 - F.F.



“Con la menopausa una donna su due va incontro ad un aumento di peso in media di 600 grammi l'anno. Ma i chili in più non si depositano in modo omogeneo sul corpo, bensì concentrati sul girovita, che cresce fino a 5,5 centimetri, provocando malattie cardiovascolari e diabete”. A mettere in guardia è Rossella Nappi, docente di Ginecologia e Ostetricia dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia, intervenuta all'incontro ‘Alimentazione e

Menopausa' organizzato dal Ministero della Salute presso il Padiglione Italia dell'Expo di Milano. “Contro questi rischi, la dieta deve prevedere molte fibre, ma anche spezie come curcuma e salvia, ovvero ‘alimenti funzionali’ poiché agiscono anche sul metabolismo”, consiglia. L'aumento del senso di fame dovuto ai cambiamenti ormonali e agli alti e bassi dell'umore, unito a minor movimento fisico, fanno sì che il comportamento alimentare in menopausa si orienti verso frequenti spuntini e cibi calorici. “Ma il grasso che va a costituire le maniglie dell'amore – spiega l'esperta – è grasso cattivo, androide. Quello che ne deriva non è un problema solo estetico, come denunciano molte, ma cardiovascolare. Provoca infatti insulinoresistenza, anticamera di diabete, infarto e ictus, ma anche tumori”. La dieta giusta non prevede quindi solo il controllo delle calorie, ma la giusta qualità degli alimenti. “Si basa sull'assunzione, al posto di pasta e pane di grano duro, di cereali integrali. Grazie alle fibre, infatti, non solo si ha un apporto calorico ridotto, ma si modifica il modo in cui bruciamo grassi e zuccheri, diminuendo anche i picchi di insulina”. Un altro alimento funzionale sono le spezie, che consentono di usare meno sale che provoca ritenzione idrica, pressione arteriosa e aumento di peso. “La curcuma è un anti-infiammatorio naturale che aiuta in menopausa perché il grasso sulla pancia favorisce le infiammazioni che possono provocare tumori”, aggiunge Nappi. L'alimentazione può andare poi a sostituire le terapie ormonali contro i sintomi da menopausa, sempre meno amate dalle donne. “Ad esempio la salvia e il tofu sono ricchi di fitoestrogeni che contrastano la vampata di calore, lamentata da 3 donne su 4. Inoltre – conclude – i polifenoli del cacao hanno una benefica azione su microcircolazione e, grazie alla presenza di serotonina, agiscono sul tono dell'umore”.