

LADYBLITZ

Ingrassare in menopausa, i cibi che aiutano a mantenere la linea

Publicato il 23 luglio 2015 10.00 | Ultimo aggiornamento: 23 luglio 2015 09.49

di redazione Ladyblitz



ROMA – Ingrassare in **menopausa**?

Mettetelo in conto. Una donna su due, dopo il giro di boa della vita riproduttiva, aumenta nel giro di 5 centimetri in un anno, che si traducono in quasi un chilo di peso. Ma per cercare di frenare o quantomeno rallentare

questo processo basterebbe cambiare la propria alimentazione.

Non si tratta di seguire una dieta, ma semplicemente di modificare alcune abitudini alimentari ed introdurre alcuni cibi, in particolare per contrastare i rischi di **diabete e malattie cardiovascolari**. Vediamo quali, insieme a Rossella Nappi, docente di Ginecologia e Ostetricia dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia.

*“Contro questi rischi, la dieta deve prevedere molte fibre, ma anche spezie ed erbe come **curcuma e salvia**, ovvero ‘alimenti funzionali’ poiché agiscono anche sul metabolismo. Ma il grasso che va a costituire le maniglie dell’amore 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. Innanzitutto addio a pasta e pane di grano duro e via libera ai **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, spiega Nappi, la **salvia e il tofu** sono ricchi di fitoestrogeni che contrastano la vampata di calore, lamentata da 3 donne su 4. Inoltre **ipolifenoli del cacao** hanno una benefica azione su microcircolazione e, grazie alla presenza di serotonina, agiscono sul tono dell'umore”.