

Menopausa: una donna su due ingrassa mezzo chilo all'anno

20 luglio 2015



Le donne lo sanno bene. Oltre agli effetti meno evidenti – come gli sbalzi ormonali – la menopausa porta con sé una serie di trasformazioni nel corpo di una donna, che possono essere visibili a tutti. Primo tra tutti l'aumento di peso.

Tutti sul giro vita

“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”, ha spiegato 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.

Fibre, curcuma e salvia

“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.

Grasso “cattivo”

“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”.

Spezie a go-go

La dieta giusta non prevede quindi solo il controllo delle calorie, ma la giusta qualità degli alimenti. Oltre ai cereali integrali, 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.

Tofu contro le vampate

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”.