

Expo2015: si parla di dieta per la menopausa



La menopausa provoca un aumento di peso di circa 600 grammi l'anno che si depositano soprattutto nel girovita che a sua volta comporta un incremento del rischio cardiovascolare.

Al convegno su Alimentazione e Menopausa organizzato dal Ministero della Salute si è parlato di menopausa. A dare consigli utili alle donne che devono affrontare i grandi cambiamenti è stata Rossella Nappi, docente di Ginecologia e Ostetricia

dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia.

Queste alcune raccomandazioni:

- assumere molte fibre;
- non calmare la fame mangiando frequentemente cibi ipercalorici;
- inserire nella propria dieta spezie, come la salvia, che agiscono anche sul metabolismo e svolgono un'azione antinfiammatoria naturale. Inoltre l'uso delle spezie permette di usare meno sale per insaporire le pietanze, e ridurre il rischio di ipertensione;
- preferire i cereali integrali alla pasta e al pane di grano duro;
- scegliere alimenti ricchi di estrogeni naturali come la salvia che per l'elevato contenuto di fitoestrogeni contrasta le "vampate di calore"