

La dieta per la menopausa

La **menopausa** provoca un **aumento di peso** di circa 600 grammi l'anno che si depositano soprattutto nel girovita, portando ad un aumento di 5 centimetri e mezzo che a sua volta comporta un incremento del **rischio cardiovascolare**.

Se n'è discusso in occasione di Expo 2015 durante un convegno su [Alimentazione e Menopausa](#) organizzato dal Ministero della Salute. A dare consigli utili alle donne che devono affrontare i grandi cambiamenti legati alla **menopausa** è stata **Rossella Nappi**, docente di Ginecologia e Ostetricia dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia. Ecco le principali **raccomandazioni**:

- assumere molte **fibres**;
- non sedare la fame mangiando frequentemente **cibi ipercalorici**;
- inserire nella propria dieta le **spezie**, come la salvia o la **curcuma**, 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, il che riduce il rischio di **ipertensione**;
- preferire i **cereali integrali** alla pasta e al pane di grano duro;
- scegliere alimenti che sono ricchi di [estrogeni naturali](#). È il caso della salvia e del tofu: il loro elevato contenuto di fitoestrogeni contrasta le **vampate di calore**;
- il **cacao** contiene ottime quantità di polifenoli che svolgono un'azione benefica sulla **microcircolazione**. Inoltre la [serotonina](#) in esso contenuta agisce sul tono dell'**umore**.