

Una camminata di media intensità di almeno 40 minuti al giorno può essere considerata come una attività fisica in grado di produrre benefici sia metabolici sia sul controllo del peso.

La dieta in menopausa **non deve essere gestita "drasticamente"** solo con il conteggio delle calorie, ma deve essere bilanciata e **adeguata qualitativamente al nostro corpo** che cambia per favorire l'abitudine ad un regime dietetico corretto: sano, vario e soprattutto adatto alle esigenze di ogni donna.



Evitiamo diete drastiche e digiuni forzati "fai da te", che costano fatica e portano a risultati temporanei. Piuttosto, impariamo a mangiare in modo sano e adeguato.

www.sanmatteo.org

U.O.C.

Dietetica e Nutrizione Clinica

Direttore: Dott. R. Caccialanza

MENOPAUSA: mangio di meno, ma ingrasso lo stesso



Il **calo degli ormoni femminili** favoriscono, con l'arrivo della menopausa e nella maggior parte delle donne, un **rallentamento più o meno importante del metabolismo** energetico.

Già in perimenopausa alcune donne lamentano un certo **aumento di peso** che sembra difficile da controllare e, purtroppo, la situazione spesso peggiora in postmenopausa.



Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

Il calo degli ormoni, inoltre, favorisce non solo un aumento del peso, ma anche l'**accumulo di lipidi** in alcune zone del nostro corpo (specialmente nella zona addominale).

In questo periodo inoltre nella donna si potrebbe sviluppare **osteoporosi** a causa di alterazioni del metabolismo del calcio scatenate sempre dai cambiamenti ormonali. La **carenza di calcio** va monitorata e integrata già in **perimenopausa** per prevenire tale problematica che, soprattutto in postmenopausa, potrebbe peggiorare favorendo in tarda età la predisposizione a uno scheletro sempre più delicato, con ripercussioni importanti sulla salute. Le **scelte dietetiche** diventano quindi **essenziali**. Un'**alimentazione corretta**, bilanciata e varia e, allo stesso tempo, arricchita di nutrienti utili al nostro organismo in questo particolare periodo della vita è **fondamentale** per sostenere lo stato di salute, ma anche la vostra linea.

CONSIGLI

1. Consumare almeno 5 pasti al giorno

La distribuzione dei pasti si divide in almeno 5 momenti diversi nell'arco della giornata. In particolare si consigliano **3 pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e **due spuntini leggeri a basso contenuto di grassi** (a metà mattinata e nel pomeriggio) per raggiungere il pasto successivo con meno appetito.

La distribuzione in 5 pasti giornalieri permette di assumere le giuste porzioni e, in particolare, di integrare i nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno.

2. Assumere abitualmente frutta e verdura e diminuire l'introito di grassi

La **dieta in menopausa**, più che in altri periodi, dovrebbe favorire l'introduzione di almeno **4 o 5 porzioni di frutta e verdura** all'interno dei 5 pasti. La frutta sia fresca che secca è **ricca di vitamine, minerali, antiossidanti** e altri nutrienti utili per mantenere attivo il nostro organismo e proteggerlo dallo stress ossidativo mantenendo la funzionalità e la struttura delle nostre cellule. Si consiglia inoltre, non solo di controllare l'introito calorico, ma di **evitare cibi ad alto contenuto di acidi grassi saturi e colesterolo** come insaccati, frittture e formaggi grassi favorendo invece l'utilizzo di **olio extra vergine di oliva** ricco in omega 9 protettivi a livello cardiovascolare.

3. Preferire quindi la qualità e non la quantità

La scelta del tipo e della qualità dei cibi è essenziale. Oltre a frutta e verdura fresca e di stagione, si consiglia di favorire l'introduzione di **proteine di valore e meno caloriche**. In particolare preferire **pesce, carni bianche e latticini magri**.

Si consiglia inoltre di consumare almeno due volte alla settimana pesce preferibilmente azzurro perché ricco di **vitamina D**.

Curare anche il tipo di **cottura** per non perdere i nutrienti contenuti nei vari cibi (evitando fritti, intingoli e impanature). Inoltre inserire **alimenti ricchi di calcio e magnesio** per sostenere la normale struttura e funzionalità delle ossa e prevenire l'osteoporosi. In particolare non solo i latticini ma anche frutta secca (come spuntino), cavoli (come contorno e nei primi piatti) e legumi (come secondo piatto proteico) sono fonti alimentari ricche in calcio e magnesio.

4. Evitare il sale e bere almeno 2 litri di acqua al giorno

Il sale è un "nemico" della nostra salute, lo evidenziano numerosi studi scientifici. Favorisce, infatti, l'aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, il sale provoca ritenzione idrica che in menopausa tende ad aumentare. **Limitare quindi l'uso di sale e prediligere quello iodato senza eccedere nelle quantità.**

L'acqua non solo è importante contro la **ritenzione idrica** ma è essenziale per mantenere attiva ogni singola cellula del corpo.

Inoltre, si consiglia alle donne in menopausa di **bere acque bicarbonato calciche** (a residuo fisso medio-alto) che presentano una elevata biodisponibilità del calcio e magnesio. Gli studi hanno evidenziato che tali acque **non solo proteggono le ossa, ma anche il sistema cardiocircolatorio.**

5. Assunzione moderata di dolci, eliminare il fumo e limitare il caffè e l'alcol

Oltre alle conseguenze negative per la salute a livello fisico e mentale dell'abuso di dolci, alcol, caffè e fumo, tali abitudini alimentari e di vita non sane **favoriscono anche la carenza di calcio** e altri nutrienti essenziali per la donna in menopausa.

6. Mantenersi sempre attivi

È ormai risaputo che, assieme alla dieta, la pratica di una **moderata attività fisica quotidiana**, adattata alla persona e all'età, favorisce non solo il controllo del peso, ma anche dei sintomi della menopausa e protegge le ossa.