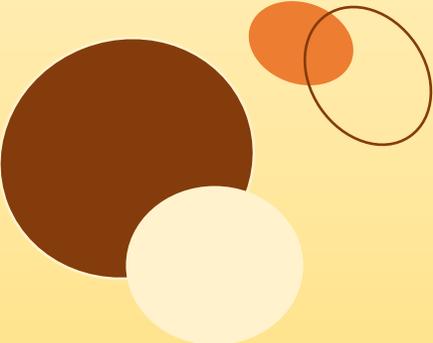
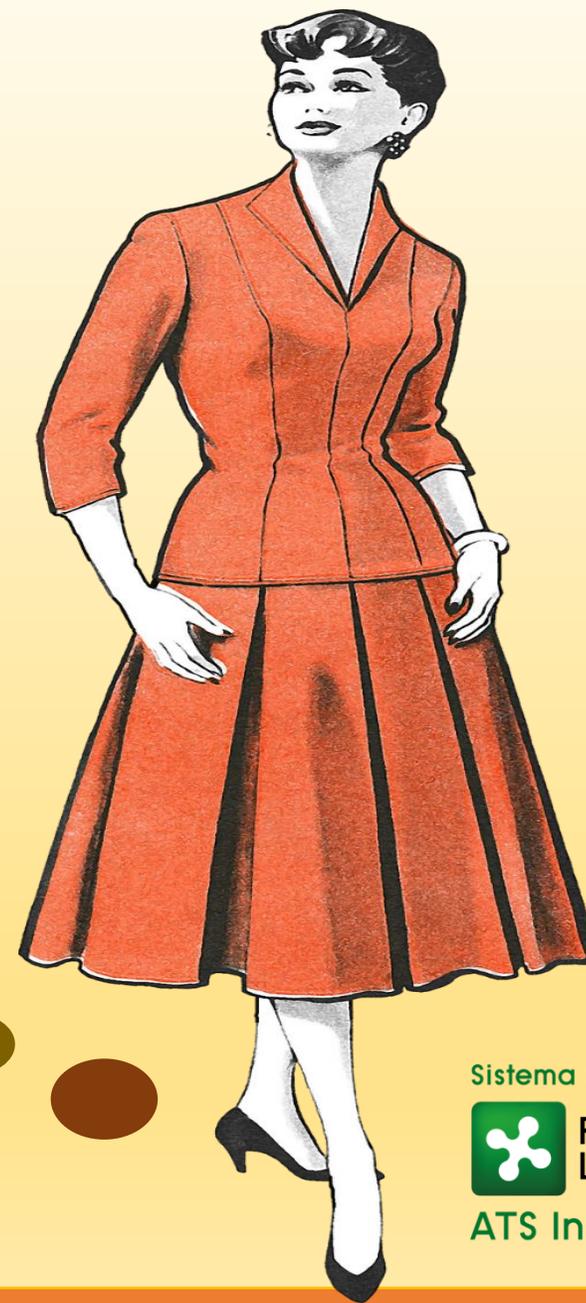




Menopausa in serenità

Linee di indirizzo nutrizionale



A cura di:
Direzione Sanitaria
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

Introduzione

Nella vita di una donna - generalmente tra i 45 e i 55 anni - la menopausa coincide con la fine delle mestruazioni, l'arresto dell'ovulazione e, di conseguenza, la fine del periodo fertile.

A seconda dell'età di comparsa, la menopausa viene definita come segue:

Fisiologica: 45-55 anni - in media 50-52 anni

Prematura: <40 anni

Precoce: 40-45 anni

Tardiva: >55 anni

In questo periodo della vita alcune donne accusano vari sintomi e disturbi per i quali, però, esistono cure e semplici rimedi utili a garantire loro una buona qualità di vita.

In particolare la prevenzione primaria diventa fondamentale per attenuare gli effetti negativi tipici della menopausa.

La diminuzione degli estrogeni che si osserva in questa fase può provocare infatti vampate di calore, sudorazioni profuse, palpitazioni e tachicardia, sbalzi della pressione arteriosa, disturbi del sonno, vertigini, secchezza vaginale, prurito genitale, oltre che alterazioni della sfera psicoaffettiva come umore instabile, affaticamento, ansia e disturbi della memoria.

Le conseguenze più importanti del calo degli estrogeni sono:

AUMENTO DEL PESO CORPOREO: con la menopausa il fabbisogno calorico diminuisce gradualmente, in parte per il rallentamento del metabolismo basale, in parte perché la donna tende a rallentare l'attività fisica. Inoltre la figura femminile si modifica: il grasso tende a depositarsi a livello del ventre e della parte superiore del corpo (braccia, seni, spalle, schiena...), facendo assumere alla donna la cosiddetta conformazione "a mela" tipica dell'uomo e responsabile della sindrome metabolica;

SINDROME METABOLICA: termine medico che indica una grave alterazione del metabolismo. Questa aumenta l'infiammazione sistemica, che comporta un alto rischio per il cuore, con infarti, ictus, trombosi; per il cervello, con depressione, e aumentato rischio di Alzheimer e Parkinson; e un incremento del rischio di tumori, soprattutto ormono-dipendenti;

PATOLOGIE

OSTEOARTICOLARI:

carezza di estrogeni ed età portano ad una riduzione dell'assorbimento del calcio e alla diminuzione della densità e resistenza ossea con maggior predisposizione a osteoporosi e aumento rischio fratture spontanee o dovute a traumi lievi.

Al giorno d'oggi le donne hanno un'aspettativa di vita sempre più alta al momento dell'arrivo della menopausa e spesso trascorrono oltre un terzo della propria vita in questa condizione. E' quindi fondamentale riuscire a prevenire, attenuare e controllare questi disturbi per mantenere una buona qualità della vita. Ciò è possibile, prima di tutto, adottando stili di vita corretti, caratterizzati da una sana alimentazione, che tenga conto di necessità specifiche (es.: aumento dell'apporto di calcio, folati...), e da un'attività fisica regolare.

CORRETTA ALIMENTAZIONE

Una buona alimentazione è importante in tutte le fasi della vita ed è naturale che sia importante anche in menopausa.

- 1. NON SALTARE I PASTI** perché in questo modo si diminuisce ulteriormente il metabolismo basale. Meglio rispettare i ritmi biologici, facendo sempre una prima colazione, pranzo, cena, e eventualmente due spuntini, uno a metà mattina e l'altro nel pomeriggio, evitando di eccedere nelle calorie
- 2. IL PRANZO E LA CENA DEVONO ESSERE COMPLETI:** una porzione di primo, seguita da una di secondo e accompagnati da verdura e frutta. Se sei di fretta puoi optare per un piatto unico, ricordandoti di unire carboidrati (pasta, riso, farro, quinoa, patate, ecc.) e proteine (pesce, legumi, carne o uova);
- 3. OGNI GIORNO CONSUMARE ALMENO 5 PORZIONI DI VERDURA (3) E FRUTTA (2)** variando la scelta in base alla stagione. Prediligere verdura da consumare cruda, perché contiene più acqua e mantiene il suo contenuto di vitamine, sali minerali e antiossidanti

4. ALTERNARE LE FONTI PROTEICHE nella settimana:

- ❑ **PESCE:** sia fresco che surgelato una porzione di filetto grande quanto il palmo della mano, 3-4 volte alla settimana.
- ❑ **CARNE BIANCA:** una porzione grande quanto il palmo della mano, 3-4 volte alla settimana.
- ❑ **UOVA:** due uova alla settimana conteggiando come porzione anche l'assunzione di prodotti da forno contenenti uova o pasta all'uovo.
- ❑ **LEGUMI:** una porzione di 6/8 cucchiari da minestra lessati o in umido, 3 volte la settimana. Prediligere quelli secchi, freschi o surgelati. Se acquistati in scatola si consiglia di risciacquarli abbondantemente per non assumere sale in eccesso.
- ❑ **FORMAGGI E AFFETTATI:** sono da preferire formaggi freschi e a basso contenuto di grassi (light), non più di 2 volte alla settimana per contenere l'apporto di colesterolo e di sodio. Consumare gli affettati il meno possibile eliminando sempre il grasso visibile.



ALIMENTI BENEFICI

- 5. TENERE D'OCCHIO IL SALE:** non più di 4 g/giorno considerando anche quello già presente negli alimenti. Controllare in etichetta che il sodio o il sale non sia elencato tra i primi ingredienti
- 6. UTILIZZARE COME CONDIMENTO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA A CRUDO.**
Limitare i grassi animali e controllare l'assenza di grassi vegetali idrogenati nelle etichette nutrizionali
- 7. ACQUA:** Bere almeno 1,5-2 l di acqua al giorno
- 8. LIMITARE IL CONSUMO DI DOLCI** e, quando desiderati, riservarli alla prima colazione, non a fine pasto. Preferire dolci casalinghi con frutta fresca o secca, utilizzare malto di riso o di orzo in sostituzione dello zucchero bianco e aggiungere o sostituire alla farina di grano tipo 00, farina integrale di frumento, ma anche di farro, di riso o di avena.

Una dieta equilibrata non necessita di integratori alimentari, tuttavia in stati di carenza certificati dal proprio medico è importante ricorrere alla supplementazione. In ogni caso gli integratori NON si devono intendere come presidio per la "cura" di una patologia

VERDURA A FOGLIA VERDE

Le crucifere (cavolfiore, cavolo riccio, cavolo cinese, broccoli, verze) sono una buona fonte di calcio altamente biodisponibile.

FRUTTA A GUSCIO

E' un'ottima fonte di calcio (soprattutto le mandorle), oltre che magnesio e acidi grassi polinsaturi omega-3 utili per l'azione protettiva nei confronti del cuore, della vista, dell'immunità, del tono dell'umore.

FRUTTI ROSSI

Sono ricchi di polifenoli come, procianidine e antociani, i quali svolgono una funzione antiossidante e protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, infezioni renali, colesterolemia ed alcune forme tumorali.

PESCE

Il pesce azzurro, il merluzzo, la sogliola, il palombo, la trota, la spigola, l'orata, insieme a polpo ed alcuni molluschi sono ricchi di omega-3, calcio e Vit.D. Quest'ultima, che si trova soprattutto in aringhe, tonno e sgombri, aiuta il corpo ad assorbire il calcio proveniente dai cibi ingeriti ed agisce nei processi di rimodellamento osseo.



ALIMENTI BENEFICI

LATTE E DERIVATI

Sono un'ottima fonte di calcio altamente biodisponibile. Sono da prediligere latte e yogurt, nella versione a basso contenuto di grassi. Anche i formaggi sono buone fonti di calcio, ma devono essere consumati con moderazione perché ricchi di sale e grassi

LEGUMI

Il consumo regolare aiuta a mantenere costante la glicemia. Inoltre i legumi contengono una buona quantità di potassio e di calcio, soprattutto la soia (meglio se acquistata biologica). Soia, ceci, lenticchie e fave sono anche ricchi di ISOFLAVONI, sostanze che aiutano a mitigare le vampate di calore e svolgono un'azione protettiva nei confronti dell'osteoporosi e delle malattie cardiovascolari

CEREALI INTEGRALI

Sono da preferire rispetto alle versioni raffinate perché ricchi di fibra ed in grado di ridurre il picco glicemico

ACQUA

Anche l'acqua può essere fonte di calcio e aiutare a contrastare l'osteoporosi. Prediligere quindi l'acqua con un contenuto di calcio superiore a 150 mg/litro, e a basso tenore di sodio (inf. a 20 mg/litro)

TE VERDE

Grazie al suo contenuto di polifenoli, il consumo quotidiano di tè verde aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, cancro e osteoporosi



CALCIO

Un alleato per le donne in menopausa

PER UN SUFFICIENTE APPORTO DI CALCIO

- ❑ Bere ogni giorno almeno 1 tazza di latte (200 ml), parzialmente scremato.
- ❑ Bere ogni giorno almeno 1,5-2 litri di acqua ricca di calcio (contenuto > 150 mg/litro).
- ❑ Mangiare pesci ricchi di calcio 3 volte alla settimana (alici, calamari, polpi, crostacei o molluschi ecc.).
- ❑ Consumare 1 porzione di formaggio alla settimana (100 g di formaggio fresco come mozzarella, crescenza, quartirolo, ecc. o 60 g di formaggio stagionato come grana, parmigiano, fontina, provolone, ecc.).
- ❑ Fare ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: uno yogurt magro naturale o alla frutta (125 g) o un frullato di frutta e latte.

CONSIGLI PER MIGLIORARE L'ASSIMILAZIONE DI CALCIO

Evitare l'assunzione di alimenti ricchi di calcio insieme ad alimenti ricchi di **ossalati** come: spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento.

Ad es. abbinare formaggio e spinaci, significa sprecare una parte del calcio contenuta nel latticino.

Evitare di consumare un'elevata quantità di **proteine** perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine.

Limitare il **caffè**. Superando le tre tazzine al giorno si verifica un aumento dell'eliminazione del calcio

Ridurre l'uso del sale e di cibi ricchi in **sodio** come insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia. Il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina.

Non eccedere con gli alimenti ricchi in **fibre** perché un giusto apporto è salutare, ma possono ridurre l'assorbimento di calcio. Limitare gli alcolici che riducono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso."

Praticare regolare **attività fisica** è fondamentale per un buon mantenimento della funzione ossea a tutte le età

ESEMPI DI GIORNATA ALIMENTARE

Esempio 1

COLAZIONE

- Latte parzialmente scremato
- Fette biscottate integrali
- Tè verde
- Frutta fresca di stagione

SPUNTINO

- Centrifugato di frutti rossi
- Zenzero candito

PRANZO FUORI CASA

- Insalata di pasta con verdure e tonno
- Macedonia con noci

MERENDA

- Tè verde
- Due quadratini di cioccolato fondente

CENA

- Vellutata di cavoli e verdure verdi
- Sgombro al forno con verdura cotta
- Pane integrale al sesamo
- Frutta fresca di stagione

Esempio 2

COLAZIONE

- Latte parzialmente scremato
- Biscotti secchi integrali
- Tè verde

SPUNTINO

- Crackers senza sale
- Due quadratini di cioccolato fondente

PRANZO A CASA

- Farro con verdure miste
- Hamburger di ceci
- Insalatina di rucola e pomodorini con olio EVO
- Frutta fresca di stagione

MERENDA

- Yogurt magro con frutta fresca di stagione

CENA

- Minestrone di verdure
- Polpo in insalata con patate
- Frutta fresca di stagione

STILE DI VITA, NON SOLO ALIMENTAZIONE!

ATTIVITÀ FISICA

Un'attività fisica regolare come ad esempio nuoto, ginnastica in acqua, corsi di ballo, marcia di buon passo è fondamentale per mantenere la massa muscolare, contenere la perdita di massa ossea, contrastare l'incremento di peso corporeo e la circonferenza vita, e per migliorare il tono dell'umore. E' consigliato praticare attività fisica da tre a cinque volte la settimana. Un'attività di tipo saltuario, infatti, praticata in maniera intensiva, poche volte al mese, può risultare dannosa per il cuore. Accompagnare le attività sportive con uno stile di vita attivo: salire e scendere le scale a piedi, spostarsi preferibilmente a piedi o in bicicletta, scendere dall'autobus alcune fermate prima della meta...



NON FUMARE

Il fumo, oltre a essere uno dei maggiori fattori di rischio per malattie croniche, è in grado di agire negativamente sull'osso e di ridurre l'assorbimento intestinale di calcio, aumentando così il rischio di osteoporosi. Per effetto della vasocostrizione determinata dalla nicotina, inoltre, la pelle riceve meno ossigeno e nutrienti portando a una maggior formazione delle rughe. Infine, il fumo comporta un ulteriore calo degli estrogeni con una conseguente distribuzione del tessuto adiposo di tipo centrale, un'anticipazione della menopausa e vampate più intense.

CONSUMO MODERATO DI ALCOOL

Un bicchiere di vino rosso/bianco, da bere durante un pasto è la dose massima consigliata. Eccessi di alcool sono deleteri per il fegato, il sistema nervoso, causano aumento di peso e inoltre predispongono al tumore della mammella e all'osteoporosi.

Bibliografia

- Ayers B, et al. The impact of attitudes towards the menopause on women's symptom experience: A systematic review. *Maturitas*. 2010;65:28–36
- Censis.-Libro bianco sulla menopausa. Roma, 23 maggio 2018
- Conoscere la Menopausa 7 ottobre 2011, Istituto Superiore di Sanità-Roma
- Davis SR et al; Writing Group of the International Menopause Society for World Menopause Day 2012 – Understanding weight gain at menopause. *Climacteric*. 2012;15(5):419-29
- Dorota Robak-Chołubek et al. Perception and degree of acceptance of menopause-related changes in various spheres of life by postmenopausal women. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 2014, Vol 21, No 3, 666–669
- ONDA –Osservatorio salute della donna – Benessere in menopausa
- CREA, Linee Guida per una Sana Alimentazione, 2018