



LA MENOPAUSA: SONO DONNA E RIPARTO DA ME

La menopausa è un periodo fisiologico della vita di ogni donna, ma vi è spesso la tendenza ad affrontarla come se si trattasse di una malattia cronica.

In realtà i disturbi più frequenti che la accompagnano sono di intensità molto variabile nelle diverse culture e, nella maggior parte dei casi, possono essere controllati con provvedimenti basati su uno stile di vita sano e una alimentazione bilanciata.



COS'E' LA MENOPAUSA

Per menopausa (dal greco menos = mese e pausis = cessazione) si intende quel periodo fisiologico della vita di ogni donna caratterizzato da importanti cambiamenti della funzione ormonale femminile che determinano la scomparsa del ciclo mestruale.

La diagnosi è basata sull'assenza di mestruazioni per 6-12 mesi in assenza di altre cause evidenti, nella popolazione italiana la menopausa spontanea compare tra i 44 e i 53 anni, in media a 49 anni.

La cessazione della produzione degli ormoni da parte delle ovaie non è mai improvvisa, ma si instaura dopo qualche anno di irregolarità e di

adattamenti alla nuova situazione; questo periodo di transizione è chiamato climaterio (dal greco klimaktéros = passaggio critico), inizia in genere 3-5 anni prima della menopausa e termina 4-5 anni dopo, esso è caratterizzato dalla comparsa dei sintomi tipici della menopausa.



LE CONSEGUENZE DELLA MENOPAUSA

I sintomi del climaterio più frequenti sono:

- Vampate di calore
- Sintomi psicologici ed emotivi (ad esempio irritabilità, affaticamento, disturbo del riposo notturno, ansia, nervosismo)



- Apparato genitale (possibili cistiti e vaginiti, calo del desiderio sessuale, riduzione della tonicità vaginale)
- Altro (come senso di freddo mani e piedi, dolori muscolari e articolari, assottigliamento del derma, aumento di peso)
- Patologie cardiovascolari (ad esempio colesterolo e trigliceridi elevati, diabete, ipertensione arteriosa)
- Osteoporosi o osteopenia (riduzione della densità ossea)

COSA FARE?

IL momento della menopausa può costituire l'occasione per prendersi cura di se stesse, adottando stili di

vita più sani. Si potranno così ridurre disagi e sintomi propri della menopausa.

E' importante quindi:

- NON FUMARE
- SVOLGERE UNA CORRETTA ATTIVITA' FISICA
- ADOTTARE UNA ALIMENTAZIONE SANA



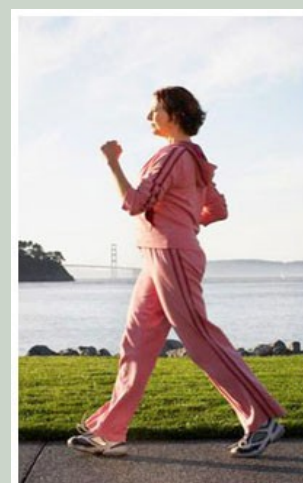
Analizziamo nel dettaglio questi strumenti utili a prevenire e controllare i sintomi tipici della menopausa.

1- NON FUMARE: il fumo anticipa la menopausa e amplifica i disturbi connessi (vampate di calore, secchezza della vagina, formazione di rughe...); inoltre aumenta in maniera molto rilevante il rischio di malattie cardiovascolari, tumori, osteoporosi e raddoppia il rischio di fratture.



2-SVOLGERE UNA CORRETTA ATTIVITA' FISICA: iniziare o mantenere una attività fisica regolare e salutare è sicuramente auspicabile poiché comporta numerosi benefici:

- ✓ Favorisce la vascolarizzazione del cuore e quindi aiuta a prevenire l'infarto migliorando la circolazione
- ✓ Riequilibra la concentrazione dei grassi nel sangue (trigliceridi e colesterolo)
- ✓ Migliora la funzione respiratoria e l'apporto di ossigeno ai tessuti
- ✓ Favorisce il calo ponderale e/o il controllo del peso
- ✓ Migliora un eventuale ipertensione arteriosa
- ✓ Migliora la tolleranza al glucosio e il rischio o la cura del diabete
- ✓ Mitiga la fame nervosa
- ✓ Contiene lo stress
- ✓ Facilita il sonno regolare
- ✓ Migliora il tono dell'umore
- ✓ Rafforza l'autostima
- ✓ Contrasta la depressione



È ulteriormente dimostrato che l'attività fisica non solo contrasta la perdita di massa ossea, ma ne incrementa la densità, prevenendo il rischio di osteoporosi.

Le attività consigliate sono di tipo aerobico (sforzi a media-bassa intensità, continuativi e prolungati) come camminare, andare in bicicletta, nuotare, ballare...

Per individui fisicamente inattivi o poco attivi è sufficiente svolgere 45 minuti di moderata attività fisica per 2-3 volte alla settimana.

L'importante è dedicarsi ad esercizi che risultino graditi!!!

La lotta alla sedentarietà richiede non solo di praticare magari una attività fisica ma anche di aumentare il movimento spontaneo attraverso stili di vita corretti all'interno delle comuni giornate. In altri termini per stile di vita fisicamente attivo s'intende un comportamento che permetta di mantenere un costante movimento muscolare anche nell'espletamento delle attività quotidiane. Ogni qualvolta sia possibile si suggerisce di camminare invece di usare l'auto, salire o scendere le scale invece di usare l'ascensore etc.

3- ADOTTARE UNA ALIMENTAZIONE SANA: possiamo racchiudere in 3 regole le buone norme per una sana e corretta alimentazione durante la gravidanza: A-Frazionare l'alimentazione, B- Variare l'alimentazione, C- La corretta percentuale dei nutrienti.

A- Frazionare l'alimentazione: si consiglia di distribuire l'alimentazione della giornata in 5 pasti di cui tre principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (metà mattina e metà pomeriggio) seguendo questa distribuzione indicativa:

- la prima colazione il 20%
- lo spuntino il 5%
- il pranzo il 35-40%
- lo spuntino il 5%
- la cena il 25-35%
-



B- Variare l'alimentazione: ricordiamo che non esiste alcun cibo in grado di fornire da solo tutti i nutrienti indispensabili, pertanto risulta fondamentale adottare una alimentazione il più varia possibile che non escluda nessun gruppo alimentare :

- cereali derivati e tuberi: si consigliano 4-5 porzioni al giorno (forniscono energia grazie ai carboidrati complessi di cui sono ricchi, da preferire i cereali integrali poiché forniscono buone quantità di fibra e vitamine B)
- frutta e verdura: si consigliano 5 porzioni al giorno di stagione (fonti privilegiate di vitamine, minerali, fibra, acqua e antiossidanti)
- latte e derivati: si consigliano 2 porzioni al giorno (forniscono calcio, proteine, vitamine B ed A)
- carne, pesce, uova e legumi : si consigliano 1-2 porzioni al giorno (sono essenzialmente fonti di proteine, vitamine del gruppo B tra cui la B12, minerali tra cui ferro ed acidi grassi essenziali; le proteine dei legumi hanno minore valore biologico ma combinati con i cereali costituiscono un pasto completo (piatto unico) e apportano molta fibra)
- grassi : si consigliano 3 porzioni al giorno da 10g circa (da preferire grassi da condimento vegetali che forniscono soprattutto grassi, acidi grassi essenziali, vitamina A ed E)



C- La corretta percentuale dei nutrienti: i carboidrati dovrebbero costituire la principale fonte calorica 50-60% fabbisogno calorico totale preferendoli da cereali integrali, frutta e legumi; i grassi devono coprire il 30-35% del fabbisogno calorico prediligendo le fonti vegetali (olio extra vergine di oliva, olio di vinacciolo o di arachide); le proteine con l'importante funzione plastica ricoprono il 15% dell'introito calorico da assumere variando le diverse fonti alimentari.

I micronutrienti (vitamine e sali minerali) si trovano in piccole quantità negli alimenti ma sono essenziali per un rendimento ottimale poiché presiedono a numerosissime reazioni chimiche e ne permettono il corretto svolgimento, a tal proposito ricordiamoci sempre di preferire cereali integrali, frutta e verdura di stagione e possibilmente a Km 0 ossia con la più breve distanza dal produttore al consumatore.



IL RUOLO DEL CALCIO IN MENOPAUSA

Il calcio è componente fondamentale delle nostre ossa ed è necessario per il loro sviluppo.

La quantità di calcio necessaria varia nel corso della nostra vita: è maggiore nei periodi di crescita, in gravidanza, durante l'allattamento al seno e con l'avanzare dell'età, in menopausa il fabbisogno di calcio raggiunge i 1200-1500 mg/die.

Esistono alcuni componenti alimentari che diminuiscono l'assorbimento di calcio o ne favoriscono l'eliminazione tramite le urine: eccessivo consumo di proteine animali, eccessivo consumo di caffeina, esagerato impiego di sale in cucina



DOVE TROVARE IL CALCIO NELLA ALIMENTAZIONE?

- FORMAGGI: grana, parmigiano, emmenthal, groviera, latteria, fontina, caciocavallo, cheddar, provolone...

- LATTE E YOGURT: intero, parzialmente scremato e scremato

- ERBE AROMATICHE E SPEZIE: salvia, pepe nero, rosmarino, basilico, menta...

- LEGUMI: soia, ceci, cannellini, fagioli, fave, lenticchie, piselli...

- VERDURE: rucola, tarassaco (dente di leone), prezzemolo, foglie di rapa, radicchio verde, bieta, cicoria, rapa, indivia, spinaci, asparagi, broccoletti, cavolfiori...



- FRUTTA SECCA E OLEOSA: mandorle, fichi secchi, nocciole, noci fresche, pistacchi...

- CEREALI E DERIVATI: muesli, grano saraceno, pane al malto, avena, segale...

- PESCE FRESCO: acciughe, polpi, calamari, gamberi, granchi, cozze...

- ACQUA: acque bicarbonato calciche a basso contenuto di sodio sono una ottima fonte di calcio

Per un ottimale assorbimento del calcio non dimentichiamoci della vitamina D, una vitamina liposolubile che si forma nella cute in seguito all'esposizione ai raggi solari (radiazioni ultraviolette) e che si trova principalmente nei pesci grassi come il salmone e nelle uova. Una esposizione al sole di 20 minuti unitamente a una dieta bilanciata garantisce, in media, il fabbisogno di vitamina D giornaliero.



CONCLUDENDO

La menopausa è un periodo fisiologico della vita di ogni donna che deve essere vissuto con consapevolezza e tranquillità. Uno stile di vita sano e una alimentazione bilanciata, adatta alle esigenze della donna dopo i 50 anni, trova una risposta efficace nella prevenzione e attenuazione dei sintomi correlati alla menopausa.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it