



# Menopausa: la nuova primavera della vita.

**Dott.ssa Francesca Pavan**  
Dietista

L'aumento di peso corporeo in menopausa riguarda in modo variabile ogni donna: questo dipende sia da una fisiologica perdita di massa muscolare che riguarda entrambi i sessi (tra i 40 e i 50 anni si verifica una perdita di massa muscolare del 5%, dopo i 50 anni si perde mediamente 1-2% di massa muscolare ogni anno) sia da un rallentato metabolismo dovuto alle variazioni ormonali che caratterizzano questa fase della vita femminile. Evitare un eccessivo aumento di peso in menopausa si può, ma è importante prepararsi all'evento in anticipo, arrivando al climaterio con sane abitudini alimentari e motorie acquisite negli anni: una corretta programmazione dei pasti e un'adeguata distribuzione delle proteine hanno dimostrato rallentare la perdita di massa muscolare contribuendo a mantenere un adeguato consumo energetico e un corretto funzionamento del metabolismo in menopausa. Migliorare la qualità di vita in menopausa non è solo una questione di calorie ma anche di nutrienti: preferire il consumo di cereali integrali, legumi, semi oleosi, frutta e verdura con la giusta rotazione di cereali e proteine significa introdurre micronutrienti utili a contrastare l'invecchiamento corporeo. È importante focalizzare l'attenzione su un adeguato consumo di calcio attraverso l'uso di latte e derivati se tollerati, ma anche fonti di calcio alternative come acqua minerale, frutta secca, semi di sesamo, spezie come la cannella, legumi e piccoli pesci con spine edibili come le alici. Inoltre è bene ridurre l'uso di sale educandosi a non utilizzare

prodotti preconfezionati e a sostituire il condimento per le verdure con sole erbe aromatiche e olio extravergine di oliva. Per favorire un buon riposo notturno, spesso alterato dopo la menopausa, è bene evitare il caffè nel pomeriggio e favorire il consumo di alimenti ricchi di magnesio e triptofano come avena, mandorle e noci e fonti di melatonina naturale come il succo di ciliegie. Qualora la donna manifesti problematiche di salute particolari sarà opportuno programmare un piano alimentare ad hoc sulla base delle specifiche esigenze patologiche.

Per tutte coloro che non ci hanno pensato per tempo e non hanno abituato in anticipo il proprio corpo all'arrivo della menopausa si può comunque fare molto. La perdita di peso può migliorare i sintomi vasomotori e ridurre il rischio cardiovascolare correlato al sovrappeso. È possibile favorire una perdita di peso senza necessariamente diminuire l'introito calorico cominciando a correggere piccoli errori alimentari quotidiani ed educando ad una graduale attività fisica compatibile con il peso e le capacità motorie di ogni donna (una semplice camminata a passo veloce di 30 minuti al giorno in una donna di 75 chili determina una perdita di circa 800-1000 kcal/sett con conseguente perdita di peso di 6-7 etti al mese). Inoltre per favorire un calo di peso senza "sentirsi a dieta" è possibile favorire il consumo di pasti a basso indice glicemico che contribuiscono ad

un senso di sazietà prolungato riducendo così gli spuntini fuori pasto e attuare strategie di Mindful Eating ovvero una serie di piccoli accorgimenti orientati non tanto a COSA mangiamo quanto al MODO in cui mangiamo utili a prendere contatto con il cibo con consapevolezza. Le strategie Mindful Eating insegnano a non concentrarsi sulle calorie dei piatti ma sulle capacità di percepire le sensazioni di fame e sazietà attraverso tutti e 5 i sensi. Ecco alcuni semplici accorgimenti Mindful Eating da provare ad attuare a casa:

- 1. Siediti sempre a tavola per consumare i tuoi pasti:** il nostro cervello non riconosce come pasto qualsiasi cibo consumato stando in piedi o concentrandosi su altro
- 2. Limita le distrazioni:** non chattare o rispondere al telefono mentre mangi
- 3. Prepara il tuo spazio con cura anche se il tuo pasto deve essere consumato fuori casa:** cerca di allontanarti per il pasto dalla scrivania dove lavori anche se mangi da solo
- 4. Dopo esserti seduta a tavola prima di cominciare a mangiare fai una piccola pausa:** fare un respiro profondo permette ai pensieri di fermarsi e non protrarsi durante il pasto
- 5. Disponi attorno alla tua postazione solo i cibi che intendi mangiare:** evita di disporre sul tavolo formaggio, affettato, pane o crostini di ogni tipo

Imporsi regole troppo rigide a tavola non aiuta a risolvere i problemi con la bilancia, al contrario crea le basi per conflitti con il cibo: il vero segreto è alimentarsi in modo consapevole mettendosi in ascolto dei segnali semplici che il nostro corpo conosce da sempre.



**Dott.ssa Francesca Pavan**

Laureata e specializzata in Dietetica e Dietoterapia presso l'Università di Padova.

Perfezionata in Alimentazione e Nutrizione pediatrica e come Nutritional Sport Expert.

Riceve per appuntamento presso Studio Dietistico Pavan Via Falcone, 16 Musile di Piave VE

Tel. 0421 331981

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)

