

“Comincia a fare ciò che è necessario

Poi a fare il possibile

Poi senza rendertene conto a fare l'impossibile” San Francesco.

Guida Completa alla Gestione della Menopausa attraverso uno stile di vita corretto

Introduzione

La menopausa è una fase naturale nella vita di ogni donna, caratterizzata da **cambiamenti ormonali significativi che possono influire sul metabolismo, sull'umore e sulla salute generale**. Una dieta equilibrata e uno stile di vita sano possono aiutare a gestire i sintomi e promuovere il benessere.

La menopausa, che per la donna italiana si presenta mediamente intorno ai 51 anni, corrisponde **all'esaurimento del patrimonio di follicoli ovarici e alla diminuzione della produzione di ormoni da parte delle ovaie**, con conseguente termine del ciclo mestruale e dell'età fertile.

La vita della donna in menopausa è progressivamente cambiata: se un tempo i 50 anni segnavano la fine della vita attiva di una donna, collegata al dissolversi della possibilità di concepimento, **oggi corrisponde invece a una fase ricca di momenti importanti**.

La donna cinquantenne ha oggi un'età biologica mediamente di 10 anni in meno, con un lavoro in ruoli di responsabilità, la possibilità di nuovi percorsi professionali e talvolta sentimentali, e a casa ancora figli da accudire.

QUALI SONO I PIU' COMUNI SINTOMI DELLA MENOPAUSA?

La minore produzione di estrogeni conduce a svariati sintomi, variabili da donna a donna per intensità e durata. Il più classico è rappresentato dalle **“vampate di calore”** che possono talvolta inibire le consuete attività quotidiane; **più rilevanti sono invece sintomi come l'insonnia, la diminuzione della libido, la difficoltà nei rapporti sessuali per atrofia delle pareti vaginali e una possibile incontinenza urinaria**. Da non trascurare, inoltre, **le implicazioni psicologiche** legate alla perdita della fertilità. **Molto frequente** l'insorgere della **sindrome metabolica**, che colpisce quasi un terzo delle donne in menopausa: i ridotti livelli di estrogeni possono infatti determinare un **accumulo di grasso a livello addominale**, con conseguente **incremento ponderale e**

del rischio cardiovascolare – anche per alterazione della glicemia e della pressione arteriosa. La carenza di estrogeni porta inoltre a rarefazione ed indebolimento delle ossa, con **frequente** insorgenza di **osteoporosi**, patologia da prevenire – anche **tramite alimentazione corretta e attività fisica appropriata** – monitorare ed eventualmente curare per evitare il rischio di fratture e danni ortopedici.

In **MENOPAUSA NON SI INVECCHIA**; la menopausa non è una malattia, ma una fase molto importante della vita della donna.

Fondamentale una **CORRETTA NUTRIZIONE**, un'adeguata **attività fisica** (aerobica e di carico con pesi leggeri) e **UNA BUONA SOCIALITA'**.



Capitolo 1: Cambiamenti Durante la Menopausa

La menopausa porta con sé una serie di cambiamenti fisiologici che possono influenzare vari aspetti della salute. Comprendere questi cambiamenti è fondamentale per affrontarli in modo efficace.

La figura della donna assume spesso **LA TIPICA FORMA “A MELA”** tipica invece dell'uomo; anche donne normopeso possono presentare **UN ECCESSO DI GRASSO ADDOMINALE** (molto pericoloso per la salute cardiometabolica).

Questo rappresenta **uno dei fattori di rischio della sindrome metabolica**: per questo motivo è dunque fondamentale **tenere sotto controllo il PESO E SOPRATTUTTO LA CIRCONFERENZA VITA**, che nella donna deve mantenersi **INFERIORE A 88 CM**.

La donna in menopausa deve inoltre prevenire e **CONTRASTARE L'ELEVATO RISCHIO DI OSTEOPOROSI**.

Declino degli ormoni estrogeni

Gli estrogeni svolgono un ruolo chiave nella regolazione di molte funzioni corporee. La loro riduzione durante la menopausa può causare:

- **Riduzione della densità ossea:** Aumenta il rischio di osteoporosi e fratture.
- **Alterazioni metaboliche:** Può aumentare il rischio di accumulo di grasso viscerale, specialmente nella zona addominale.
- **Sintomi vasomotori:** Vampate di calore e sudorazione notturna sono tra i sintomi più comuni.
- **Secchezza vaginale e alterazioni uro-genitali:** Possono influire sulla qualità della vita.

Rallentamento del metabolismo

Con l'età e la diminuzione degli estrogeni, il metabolismo rallenta naturalmente. Questo porta a:

- **Aumento di peso:** Anche con una dieta invariata, è possibile osservare un incremento del peso corporeo.
- **Diminuzione della massa muscolare:** Che può influire sulla forza e sulla funzionalità fisica generale.

Alterazioni dell'umore

La menopausa può influire sul benessere mentale, causando:

- **Ansia e depressione:** Legate ai cambiamenti ormonali e alle sfide della transizione.
- **Insonnia:** Spesso causata da vampate di calore notturne e stress.
- **Problemi di concentrazione e memoria:** Conosciuti anche come "brain fog" o nebbia mentale.

Cambiamenti cardiovascolari

Gli estrogeni hanno un effetto protettivo sul cuore. La loro riduzione può:

- Aumentare i livelli di colesterolo LDL ("cattivo").
- Ridurre i livelli di colesterolo HDL ("buono").
- Aumentare il rischio di ipertensione e malattie cardiache.

Obiettivi della dieta durante la menopausa

Una dieta ben strutturata può aiutare a:

1. **Mantenere un peso sano:** Bilanciando l'apporto calorico con il dispendio energetico.

L'apporto calorico con il dispendio energetico è essenziale per mantenere un peso corporeo adeguato. Questo si ottiene con queste buone abitudini:

- **Alimentazione equilibrata:** è utile **ridurre il consumo di zuccheri semplici** (evitare ad es di zuccherare tè e caffè) e prediligere carboidrati integrali e a basso indice glicemico. In ciascun pasto non deve mai mancare **una ricca porzione di verdura fresca**, magari, arricchita con **noci e mandorle**, con un contenuto interessante di **omega – 3**, e condita con **olio extra vergine di oliva**, che con i suoi polifenoli ad azione antiossidante contribuiscono alla protezione dallo stress ossidativo.

E' necessario introdurre con l'alimentazione tre validi alleati: **calcio, fosforo e vit D**. Cibi particolarmente **ricchi in calcio**, nella forma più bio disponibile, sono **latte e derivati**, da consumare secondo le Linee Guida in 2-3 porzioni al giorno.

Per tenere sotto controllo i grassi, si consiglia di consumare **latte e yogurt parzialmente scremati**.

Altre fonti sono: **il tuorlo d'uovo, il pesce azzurro** – ricco anche di vit D – **la soia** e i suoi derivati, i **legumi** e la **frutta secca**, specie le **mandorle**.



Bere 1, 5 -2 litri di acqua ricca di calcio (ad es la semplice acqua del rubinetto) che rappresenta una buona fonte di questo importante minerale a costo energetico nullo.

- **Controllo delle porzioni:** Evitare gli eccessi di carboidrati e scegliere alimenti a bassa densità energetica (verdura cruda e cotta e frutta per lo più acidula)
 - **Attività fisica regolare:** almeno 180-200 minuti a settimana alternando attività aerobica (nuoto, camminata veloce, bicicletta) ad attività con carico lieve.
 - **Monitoraggio del peso e della composizione corporea:** è fondamentale monitorare non solo il peso (banalmente un numero) ma la composizione corporea ovvero la distribuzione dell'acqua intra ed extra cellulare e la percentuale di massa grassa e massa magra.
 - **Gestione dello stress e del sonno:** l'assetto psichico ed emozionale della donna sono fondamentali per il benessere così come la buona qualità del sonno (5-6 ore continue nella prima parte della notte).
-
2. **Promuovere la salute delle ossa:** Attraverso un adeguato apporto di calcio e vitamina D.
 3. **Sostenere la salute cardiovascolare:** Riducendo il consumo di grassi saturi (grassi animali), grassi trans (margarine vegetali) e favorendo quelli insaturi (olio EVO e grassi derivanti dai semi oleosi)
 4. **Migliorare l'energia e l'umore:** Fornendo nutrienti essenziali per la funzione cerebrale (micronutrienti e antiossidanti presenti in notevole quantità in verdura e frutta di stagione)

Capitolo 2: Principi Nutrizionali

Macronutrienti

- **Proteine:** Favorire il mantenimento della massa muscolare, scegliendo fonti magre come pesce, legumi, carni bianche, uova e tofu.
- **Carboidrati complessi:** Scegliere cereali integrali, a basso indice glicemico, verdure e frutta.
- **Grassi sani:** Integrare omega-3 attraverso pesce azzurro, semi di lino e noci.

Micronutrienti Essenziali

- **Calcio e Vitamina D:** Cruciali per la salute delle ossa.
 - Fonti: Latte e derivati fortificati senza lattosio, mandorle, broccoli, semi di sesamo.
- **Ferro:** Per combattere la stanchezza.
 - Fonti: Legumi, spinaci, uova.
- **Vitamina E:** Per la salute della pelle e il bilanciamento ormonale.
 - Fonti: Olio d'oliva, avocado, semi di girasole.

Idratazione

Bere almeno **2 litri di acqua al giorno** per supportare la funzione metabolica e ridurre i sintomi come la secchezza cutanea.

Scegliere **acque ricche in calcio** (più di 150 mg/litro) che possono essere un'ottima fonte di calcio a zero calorie.

Nel complesso bisogna adottare una vera e **propria strategia dietetica**.

In cosa consiste. Vediamolo.

Il bilanciamento dei nutrienti ad ogni pasto, compresa la **prima colazione**, è **essenziale** per mantenere un sano equilibrio nell'organismo.

La proporzione tra i vari nutrienti è fondamentale perché influisce sul modo in cui l'organismo li assorbe e li utilizza. Se il pasto è troppo ricco in carboidrati semplici, come zuccheri o cibi raffinati, l'organismo assorbirà rapidamente grandi quantità di glucosio, provocando picchi glicemici dannosi.

Se invece assicuriamo ad ogni pasto la presenza di fibre, proteine e grassi, rallentiamo l'assorbimento dei carboidrati ed evitiamo così picchi di glucosio (zucchero); questo ci consente di garantire al nostro organismo un'energia costante nel corso della giornata.

I continui sali e scendi glicemici causati da pasti sbilanciati generano **infiammazione e innescano processi di glicazione**, cioè processi in cui le molecole di zucchero reagiscono con le proteine (al livello del flusso ematico, dentro e fuori le cellule), dando luogo alla formazione di glicoproteine malformate e inattive (non funzionanti).

Inoltre, **repentine e ripetute oscillazioni glicemiche possono provocare sensazione di fame, desiderio di cibi dolci, difficoltà di concentrazione, stanchezza fisica e**

mentale e, nel lungo periodo, possono portare ad accumulo di peso (grasso) e altri disturbi legati al metabolismo zuccherino.

Per evitare questi effetti negativi, **ogni pasto, compresa la colazione, dovrebbe essere composto da una quantità bilanciata** di proteine, carboidrati integrali, frutta e verdura.

Per bilanciare correttamente i nutrienti in ogni pasto, la Harvard Medical School ha elaborato uno schema di facile interpretazione (**PIATTO DI HARVARD**)



Un modo semplice ed efficace per ottenere il giusto equilibrio tra proteine, carboidrati e vegetali è quello di prendere come riferimento il **volume** rappresentato da una porzione di proteine (ad es. pesce, uova pollame, tofu, ecc) e generare un volume uguale di carboidrati integrali (come frumento, orzo, farro, avena, riso integrale, pane integrale, patate). A questo punto il **volume di vegetali**, frutta e verdura soprattutto, dovrebbe essere pari alla somma dei volumi di carboidrati e proteine.

RACCOMANDAZIONI

Per vivere in salute e magari ritrovare quel benessere perduto o imparare a conquistarlo troverai di seguito alcuni consigli utili di cui far tesoro.

1. **L'infiammazione "silente"** dell'organismo causata da cattive abitudini alimentari, alimentazione sbilanciata, eccessi alimentari ripetuti, abuso di prodotti alimentari processati e ultra-processati (cioè, industrialmente molto trasformati), obesità è una condizione molto diffusa che è estremamente pericolosa per i riflessi sulla salute generale dell'organismo. Pertanto, l'alimentazione deve essere il più possibile **antinfiammatoria**.

2. Le **componenti infiammanti dell'alimentazione** sono le CASEINE di tipo 1 presenti nel latte, latticini e formaggi vaccini e il GLUTINE.

Pertanto, il consiglio è di limitare i formaggi e il latte vaccino e di preferire in caso di sensibilità latte di capra, caprini, pecorini stagionati contenenti le caseine di tipo 2 più digeribili e tollerate.

Un'eccezione può essere rappresentata dal **Parmigiano Reggiano** stagionato (da 36 a 42 mesi), ottima fonte di calcio, proteine nobili e privo di lattosio.

Stessa considerazione per il **KEFIR**, un latte fermentato ricchissimo di batteri vivi e lieviti, originario del Caucaso. Il kefir è noto per le sue proprietà rinfrescanti, aiuta ad alleviare i sintomi intestinali, favorisce la motilità intestinale, riduce la flatulenza e può aiutare la salute della flora batterica intestinale.

Altro aspetto importante è **di ridurre molto il glutine** presente nelle farine raffinate 0, 00 e Manitoba.

Tali farine molto usate dall'industria alimentare per aumentare la palatabilità e la gradevolezza dei prodotti, sono farine impoverite che creano, in soggetti predisposti, la condizione sempre più diffusa di **"Sensibilità al GLUTINE, NON CELIACA"**. Pertanto, il consiglio è quello di **VARIARE** il più possibile la fonte di carboidrati e di utilizzare farine alternative anche nelle preparazioni casalinghe (riso integrale, farro, sorgo, miglio, grano saraceno, mais, teff, quinoa, grani antichi siciliani come Timilia e Russello, Khorasan, legumi).

3. Un **integratore naturale che consiglio per i suoi effetti antinfiammatori** (prevenzione di tendinite e di altre infiammazioni articolari) è l'olio di lino (da tenere in frigorifero e al riparo dalla luce): 1 cucchiaino al giorno a CRUDO aggiunto al cibo consumato.

Ricchissimo di omega 3, rappresenta un ottimo rimedio naturale anche in caso di stipsi.

4. **Altri importanti alimenti con proprietà antinfiammatorie** sono: il thè verde, la spremuta d'arancia, i pesci grassi come il salmone preferibilmente selvaggio, lo sgombero e il pesce azzurro come le acciughe e le alici, ricche in preziosi omega 3. Un'ottima abitudine che consiglio è il consumo giornaliero di frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle, semi di zucca, di girasole, di canapa, di lino, di chia) che possono arricchire insalate, minestre o zuppe, yogurt, torte casalinghe, biscotti fatti in casa, muesli, secondi di pesce e carne, pane fatto in casa, apportando preziose fibre, minerali e grassi polinsaturi benefici per il nostro sistema cardiovascolare. La raccomandazione è quella di **CONTROLLARE LA PROVENIENZA E DI SCEGLIERE IL MADE IN ITALY sempre.**

5. Un'alimentazione corretta deve essere a **basso indice glicemico**, cioè, deve limitare l'innalzamento repentino e costante dell'insulina durante la giornata, condizione che spesso porta ad una condizione di insulino – resistenza e prediabete.

Come fare? Con una corretta associazione di carboidrati e proteine ad ogni pasto, con il consumo di cereali integrali in cui il chicco contiene il germe (asportato con la raffinazione) dove è racchiuso il vero nutrimento (fibre e minerali), garantendo un apporto giornaliero di verdura e frutta di stagione di tutti i colori, magari proveniente dal territorio circostante (a Km zero), prediligendo la cottura al dente dei cereali e il formato spaghetti per la pasta.

6. A proposito di pasta, pane e derivati il consiglio è di consumare quelli prodotti **con farine di grani antichi** come, la farina di farro mono cocco, di KHORASAN - kamut, di Timilia e Russello e la farina del Senatore Cappelli per la presenza di un glutine più digeribile rispetto ai grani moderni. Il glutine è una componente pro-infiammatoria, pertanto, non bisogna escluderlo totalmente ma è preferibile variare le proposte che ci offre la natura alternando il grano (antico) con tutti gli altri cereali e pseudocereali: riso (rosso, venere, a chicco lungo Apollo, ecc), il sorgo, il miglio, il grano saraceno, il teff, il mais, l'amaranto, la quinoa.

Tra le alternative è bene prediligere i **prodotti ITALIANI**. Il **SORGO** decorticato è ad es. un'interessante proposta dal punto di vista nutrizionale: molto ricco in ferro e vit. E, gode di un buon profilo proteico ed è un **cereale a basso indice glicemico** quindi estremamente utile e consigliato in caso di forti problematiche di peso. LA **SEGALE** è un cereale sottovalutato, simbolo di un'alimentazione povera.

La Segale è ricca di vitamine del gruppo B (inclusa la B12), magnesio, potassio, zinco (utile per capelli e unghie ma anche per il sistema immunitario), ferro.

In 100g troviamo 14 g di proteine (ideali per chi pratica sport e come alternativa ai legumi per chi non può mangiarli), poche fibre 2,4g e circa 68 g di carboidrati, dei quali solo 1,5 di zuccheri.

Ha un **indice glicemico basso**, favorisce il transito intestinale e **combatte la stitichezza** senza gonfiare l'intestino.

È ricca di lignani, fitoestrogeni **che abbassano il rischio di tumore al seno** e, insieme ad un composto serotoninico in essa contenuto, **riducono alcuni effetti collaterali della menopausa** (vampate di calore e il mal di testa).

7. Il consumo di carne rossa può rientrare nella dieta. Il consumo settimanale raccomandato è di una volta a settimana. Da limitare e da consumare occasionalmente sono tutte le carni rosse processate (würstel, salami, preparazioni industriali a base di carne come hamburger).
8. I grassi trans primo tra tutti **l'olio di girasole ricco in omega 6 (pro-infiammatorio)** presente in margarine vegetali, grassi idrogenati, ingrediente di molti snack dolci, salati, gelati, biscotti, merendine, taralli, cracker, torte industriali, creme spalmabili e pane confezionati sono molto spesso TROPPO ABBONDANTI nella nostra dieta, pertanto, il consiglio è DI LIMITARLI MOLTO.
9. Importante è favorire **le funzioni depurative e aiutare il fegato** a funzionare al meglio: è bene consumare con una certa frequenza verdure amarognole come ad es radicchio (crudo meglio, altrimenti leggermente scottato), cicoria, carciofi (sempre crudi meglio ma vanno bene anche cotti perché non perdono le loro proprietà), catalogna, cime di rapa. Per condire l'insalata, usare del limone al posto dell'aceto e limitare all'essenziale il consumo di sale aggiunto alle pietanze.
10. In cucina sui piatti, si può usare la curcuma, lo zenzero e le erbe aromatiche (salvia, rosmarino, maggiorana, timo, prezzemolo, basilico) abbassando la quota di sale aggiunto. Le spezie che godono di caratteristiche antinfiammatorie sono: il curry, la curcuma, lo zenzero. Possono essere usate per insaporire le pietanze **limitando il consumo del sale**.
11. In alternativa al sale consiglio **il gomasio**, una miscela di semi di sesamo che, oltre a dare gusto alle pietanze le arricchisce di un importante minerale quale il calcio di cui i semi di sesamo sono ricchi. Importante la presenza di Omega3, antiinfiammatorio in grado di abbassare il colesterolo "LDL".
12. Per **favorire la digestione, dopo i pasti, al posto del caffè (a giorni alterni) si consiglia di bere una tisana digestiva con zenzero, anice stellato, carciofo, genziana** o di utilizzare gli oli essenziali aggiungendoli ad acqua calda a fine pasto. Ad es. l'olio essenziale di
MENTA e ANICE: aiutano la digestione
FINOCCHIO: facilita l'eliminazione di gas intestinali e riduce il senso di gonfiore

LIMONE: drenante, facilita l'eliminazione dei liquidi in eccesso

LAVANDA: rilassante

13. Nei momenti critici (ad es prima di cena o pranzo) se viene fame consiglio di preparare, tenendoli sempre pronti all'uso in frigo degli ortaggi da sgranocchiare e masticare bene come carote, sedano, finocchi, ecc.
14. Nel dopo cena sarebbe meglio non mangiare nulla per favorire il sonno ma talvolta un buon spezza fame è una tazza di tisana ed eventualmente 2 nocciole da sgranocchiare o un paio d'acini di uvetta da tenere in bocca e assaporare senza masticare.
15. Limitare il consumo di caffè o thè a tre tazze al giorno, sia per ridurre l'ansia che per favorire l'assorbimento di calcio a livello osseo minerale importante, insieme al magnesio per la salute del nostro apparato scheletrico.
16. L'**IDRATAZIONE** è fondamentale per assicurare le normali funzioni fisiologiche dell'organismo e per mantenere i **RENI**, uno tra gli organi emuntori (cioè, purificanti) in perfetto stato. Il consiglio è di bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno (la quantità varia e dipende da molti fattori e condizioni). Un buon indicatore per percepire immediatamente se si segue una corretta idratazione è vedere il colore delle urine. Se sono molto scure e concentrate significa che sto assumendo pochi liquidi. Se al contrario sono chiare e limpide, vuol dire che mi sto idratando in modo corretto.
17. Molto importante per il buon funzionamento del nostro organismo e per mantenere un peso adeguato è **rispettare gli orari dei pasti**, dando molta importanza alla prima colazione che deve essere ricca e bilanciata, un buon pranzo e una cena leggera. Vale il detto:
Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero!
Gli spuntini non sono necessari se non si avverte fame. In caso contrario molte possono essere le proposte sane adeguate al proprio fabbisogno energetico giornaliero.
Di seguito suggerisco alcune possibilità:
 - 2 noci, un frutto piccolo ;
 - 2 gallette integrali con 1 cucchiaino di crema di mandorle bianche o crema di pistacchio o nocciole senza zucchero e una spremuta.

- Un frutto con la buccia e 10 pinoli
- 2 cubetto di cioccolato fondente all'85% e 2 noci
- 1 piccolo pezzo di grana (20 gr) e 2 noci

18. Muoviti quotidianamente.

I muscoli sono il nostro alleato vincente.

Per rendere più forte ed elastico il nostro scheletro è importantissimo fare esercizi di carico con pesi leggeri.

L'attività sportiva in particolare, libera a livello cerebrale delle sostanze, dette endorfine, che migliorano il tono dell'umore, danno euforia, aumentano l'autostima e ci consentono di tenere a bada la "fame nervosa" che ci porta a consumare dolci o snack privi di ogni principio nutritivo sano.

Importante è cercare uno spazio di relax, ascoltando musica, passeggiando, cantando ballando, facendo un bagno rilassante, coccolandosi.

Mettersi in ascolto del proprio corpo. Saprà lui suggerire il giusto da fare.

19. Masticare **MOLTO E LENTAMENTE** facilita la buona digestione del pasto oltre che favorire il senso di sazietà.

MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA è quello che consiglio di fare, tutte le volte che si ha occasione gustando il cibo con tutti i cinque sensi e appagando il gusto. Inoltre, la fretta non giova all'intestino.

IMPORTANTE e da non trascurare mai è la **CORRETTA IGIENE ORALE** ad ogni pasto e i controlli periodici dal dentista. Perché?

Un altro organo centrale per assicurare il benessere della persona è il **BENESSERE DELL'INTESTINO**. Anche l'igiene orale se non curata può determinare lo squilibrio microbico con ripercussioni a livello intestinale.

Molti sono i disturbi legati al disequilibrio dei batteri intestinali, ad es. gonfiore, dissenteria, stitichezza, alvo alterno, difficoltà digestive, vaginiti e cistiti ricorrenti.

Pertanto, è opportuno eseguire cicli di trattamento con **PROBIOTICI** specifici e **PREBIOTICI** (fibre di cui di nutrono i batteri) per mantenere la SALUTE di quest'organo così importante.

L'integrazione probiotica mirata deve essere accompagnata da una corretta scelta e selezione di alimenti ad azione "antinfiammatoria" e dalla loro associazione nell'ambito di un piano alimentare personalizzato, con indicazioni di modalità, quantità e tempi di assunzione idonei alla persona (il suggerimento è quello di rivolgersi ad una nutrizionista che sappia indirizzarvi).

Capitolo 3: Stile di Vita

Attività Fisica

- **Esercizi di forza:** Per mantenere la massa muscolare e sollecitare meccanicamente lo scheletro. Usare piccoli pesi. Consiglio di farsi seguire da personale competente in materia per evitare danni osteo articolari.
- **Cardio moderato:** Per la salute cardiovascolare come ad es. una leggera corsetta, una camminata moderata alternata a scatti veloci, una nuotata, una mezz'ora di cyclette o bicicletta a moderata intensità.
- **Yoga o pilates:** Per ridurre stress e migliorare la flessibilità.

Gestione dello Stress

- **Tecniche di mindfulness e meditazione:** piccole pause di 10 minuti durante la giornata di lavoro, concentrando l'attenzione sulla respirazione, permettono di ritrovare equilibrio e abbassare la soglia di stress.

BASTA COMINCIARE SENZA FORZATURE, CON CALMA E CONSAPEVOLEZZA.

- **Dormire** bene senza risvegli almeno 5-6 ore a notte.
- **Attività creative o sociali:** ballo, volontariato, teatro, cinema, mostre, terme, massaggi.

REGALARSI E RITAGLIARSI DEI MOMENTI PER PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI.

Capitolo 4: Esempio di Piano Alimentare Settimanale

Colazione:

- Yogurt greco senza lattosio con frutta fresca e semi di chia.

Spuntino:

- 10 mandorle e un frutto di stagione.

Pranzo:

- Quinoa con ceci, verdure al vapore e olio d'oliva.

Spuntino pomeridiano:

- Crackers integrali con hummus.

Cena:

- Salmone al forno con spinaci saltati e patate dolci.

Variazioni:

Includere tofu, tempeh o uova come alternative proteiche. Alternare cereali come farro, avena e grano saraceno.

Capitolo 5: Ricette

1. Zuppa di lenticchie e cavolo nero

Ingredienti:

- 200 g di lenticchie.
- 100 g di cavolo nero.
- 1 cipolla.
- Brodo vegetale q.b.
- Olio d'oliva.

Preparazione:

1. Soffriggere la cipolla con olio.
2. Aggiungere lenticchie e brodo, cuocere per 20 minuti.
3. Unire il cavolo nero e proseguire la cottura per 10 minuti.

2. Insalata di quinoa e avocado

Ingredienti:

- 150 g di quinoa.
- 1 avocado.
- Pomodorini e rucola.
- Olio d'oliva e limone.

Preparazione:

1. Cuocere la quinoa.
 2. Unire avocado, pomodorini e rucola, condire con olio e limone.
-

Capitolo 6: Integratori e Supporto

- **Integratori consigliati:** Vitamina D, calcio, omega-3, **eventuali probiotici**.

Con l'aumentare dell'età **SI È PIU' IN GENERALE ESPOSTI A** condizioni gastrointestinali come ad esempio la **STIPSI**. I fattori che predispongono a tali funzioni sono molteplici, e possono comprendere uno stato di **disbiosi**, ovvero di alterazione dell'equilibrio della flora intestinale. In questo senso è possibile **assumere quotidianamente fermenti lattici probiotici**, che favoriscono tale equilibrio. Consultare un medico o nutrizionista prima di assumerli.

- **Supporto psicologico:** Gruppi di supporto o counseling possono essere utili per affrontare i cambiamenti emotivi e cambiamenti che possono riguardare la sessualità di una donna.

Ecco **un elenco di 20 alimenti consigliati nella lista della spesa**, selezionati per il loro effetto benefico sul metabolismo, sulle ossa, sull'equilibrio ormonale e sulla gestione del peso:

Proteine e fonti di calcio

1. **Tofu**
2. **Yogurt di soia o senza lattosio**
3. **Salmone**
4. **Uova**
5. **Legumi**

Carboidrati complessi e fibre

6. **Avena**
7. **Quinoa**
8. **Pane integrale ai cereali**
9. **Pasta o riso integrale**
10. **Semi di lino**

Frutta e verdura ricche di antiossidanti

11. **Spinaci o cavolo riccio**
12. **Broccoli**
13. **Peperoni rossi**
14. **Frutti di bosco**
15. **Avocado**

Grassi sani

16. **Olio extravergine di oliva**
17. **Noci e mandorle**
18. **Semi di chia**

Idratazione e benessere generale

19. **Tè verde**
20. **Cioccolato fondente (>85%)**

Conclusione

La menopausa può essere una sfida, ma con una dieta equilibrata e uno stile di vita sano è possibile vivere questa fase con energia e benessere. Ogni donna è unica: personalizza il tuo piano alimentare con l'aiuto di un professionista.

BIBLIOGRAFIA

- Meirelles RM. **Menopause and metabolic syndrome**. Arq Bras Endocrinol Metabol. 2014 Mar;58(2):91-6. f
- **Menopause**. 2017 Jul 17. doi: 10.1097/GME.0000000000000949
- Ministero Della Salute. **La salute della donna: Vademecum per un benessere psicofisico alla femminile**.

Dott.ssa Silvana Magi

Biologa nutrizionista

3519549667