

DIETA IN MENOPAUSA: PARTIAMO DALLE BASI



Una dieta in quanto tale deve essere varia nella scelta degli alimenti ed equilibrata in macronutrienti, ovvero nell'apporto di carboidrati, proteine e grassi; questo approccio assicura al nostro organismo tutto quello di cui ha bisogno, anche in micronutrienti, ovvero vitamine e minerali.

In menopausa, però, bisogna stare ancora più attenti a quello che si mette nel piatto: l'aumento di peso inaspettato (e indesiderato), il gonfiore dell'addome e la ritenzione idrica sono sempre in agguato! Il modo migliore per restare in forma, in questo periodo di cambiamento, è seguire una dieta bilanciata e varia.

Ecco 5 consigli da tenere sempre a mente:

-Sforzarsi di assumere tutti i migliori gruppi di alimenti in modo equilibrato: cereali interi, frutta e

verdura, proteine, latticini e grassi “buoni”.

- Limitare il sale per sostenere il benessere cardiovascolare e anche per limitare la ritenzione idrica;
- Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno: mantenersi ben idratate è una delle migliori abitudini per non trattenere i liquidi in eccesso;
- Evitare bevande zuccherate ricche di “calorie vuote” (ovvero senza nessuna funzione nutrizionale);
- Fare una camminata almeno una volta al giorno per mezz’ora a passo spedito.

La scelta degli alimenti è essenziale per tutti, ma in menopausa diventa importante per minimizzare le alterazioni tipiche di questo periodo: scegliere, infatti, cibi leggeri, rinfrescanti e ricchi di nutrienti, utili per alleviare i sintomi della menopausa, dalle vampate di calore all’umore ballerino e per il benessere della pelle che tende a spegnersi, è sicuramente fondamentale.

Un ulteriore aiuto per le problematiche della menopausa può essere l’assunzione di integratori naturali a base di Cimicifuga, soprattutto per le vampate di calore, e la Salvia invece per l’iperidrosi, ovvero la sudorazione eccessiva.

In ultimo, può essere utile anche l’assunzione di Isoflavoni di soia, che sono dei fitoestrogeni sicuramente molto efficaci, ma che in caso di problematiche al seno sono fortemente sconsigliati.