

MENOPAUSA: COME RITARDARNE L'INIZIO E CONTRASTARNE GLI EFFETTI



La menopausa, quel momento fisiologico della vita di ogni donna che coincide col termine della fertilità, si preannuncia con una serie di disturbi e sintomi dovuti ad una modificazione dell'assetto metabolico ed ormonale quali: disturbi dell'umore e del sonno, vampate di calore, ipertensione, osteoporosi, aumento ponderale... Infatti, la cessazione dell'attività delle ovaie comporta un calo nella produzione di estrogeni da seguire con attenzione per le numerose ricadute sulla salute della donna.

Tuttavia con l'aumento della vita media, si invecchia più lentamente, e da qui il desiderio di procrastinare l'arrivo della menopausa o comunque limitarne i sintomi.

Ma si può ritardare la menopausa?

Un prezioso aiuto arriva proprio dalla dieta: i legumi freschi e i pesci ricchi di grassi «buoni» ritarderebbero l'inizio della menopausa. Infatti, secondo lo studio pubblicato sulla rivista

Journal of Epidemiology & Community Health da un gruppo di ricercatori dell'Università di Leeds, gli **antiossidanti** presenti in questi alimenti preservano la maturazione e il rilascio degli ovociti, ritardando così l'arrivo della menopausa.

E come possiamo ridurre i sintomi del calo degli estrogeni?

Alimenti ricchi di estrogeni vegetali (fitoestrogeni), soprattutto la **soia** o i **semi**, possono ridurre tipici sintomi come le vampate di calore. La soia è inoltre ricca di proteine con tutti gli aminoacidi essenziali, di grassi omega 3, minerali importanti (calcio, fosforo e potassio) e molte vitamine.

Un altro problema è la riduzione del metabolismo basale con il conseguente aumento del peso corporeo, dei livelli ematici di colesterolo, trigliceridi e glicemia. È bene quindi **ridurre** il consumo di cibi **grassi** e di **zuccheri**. È meglio prediligere carboidrati di alimenti integrali ricchi di fibre, utili per le funzioni intestinali, e di grassi vegetali contenenti omega 3. Anche **frutta e verdura** contrastano l'aumento di peso, ed inoltre apportano vitamine e sali minerali.

Per contrastare il rischio di malattie cardiovascolari è bene **ridurre** il consumo di **sale**, che favorisce l'ipertensione e la perdita di calcio con le urine, sostituendolo con le spezie.

Il ruolo del **calcio** è di primario nel combattere l'osteoporosi. Ogni dieta dovrebbe prevederne un supplemento, associato alla **vitamina D**, insieme ad alimenti che ne sono ricchi come formaggi e derivati (senza però dimenticarne il contenuto calorico e l'apporto di sale). A seguire tuorlo, frutta secca, alcune verdure (broccoli, cavoli...), legumi (ceci, lenticchie, piselli...), tofu, alcuni tipi di pesce (salmone, sardine, acciughe...). Attenzione però al caffè che può rallentare l'assorbimento del calcio!

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/quali-sono-le-esigenze-dietetiche-di-una-donna-in-menopausa>

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/ginecologia/cosi-la-dieta-puo-condizionare-linizio-della-menopausa>

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/piu-calcio-e-meno-sale-vivere-bene-menopausa>