

## STILI DI VITA IN MENOPAUSA

### MENOPAUSA-ALIMENTAZIONE

10 punti fondamentali che valgono come raccomandazioni generali:

1. Seguire una dieta il più possibile varia, contenente tutti i principinutritivi, privilegiando il consumo di cereali integrali, legumi,verdura e frutta.
2. Rispettare la stagionalità dei cibi, preferendo se possibile quelli a Km 0.
3. Consumare tutti i giorni frutta e verdura di stagione, preferibilmente fresche per non alterarne il contenuto di vitamine e minerali.
4. Prediligere il consumo di zuccheri complessi come pane, pasta, riso e cereali integrali, rispetto agli zuccheri semplici contenuti in bibite,dolci e snack industriali.
5. Nell'apporto di proteine di origine animale, prediligere il consumo di pesce di mare a quello della carne, preferendo comunque carni magre.
6. Arricchire la dieta giornaliera con latte e derivati.
7. Preferire modalità di cottura semplici e salutari, come quella al vapore o al forno.
8. Come condimenti, preferire il sale iodato e l'olio extravergine dioliva usato a crudo, quando possibile.
9. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno.
10. Limitare il consumo di caffè, bevande alcoliche e industriali.
11. Per migliorare la qualità del sonno, spesso compromessa durante la menopausa, è opportuno assumere i pasti ad orari regolari, cenare con menù più leggero rispetto a quello del pranzo e
12. Aspettare almeno due ore prima di coricarsi.

### MENOPAUSA - INTEGRATORI ALIMENTARI

Gli integratori alimentari studiati specificatamente per la menopausa contengono sostanze che sono utili per contrastare gli effetti dell'età e del deficit ormonale, agendo a livello metabolico e riducendo i sintomi di questo periodo della vita. Rappresentano una soluzione naturale che, oltre a combattere quei disturbi che, pur modesti, sono assai fastidiosi, contribuisce al benessere generale. Gli integratori alimentari per la menopausa contengono in genere i fitoestrogeni, sostanze che si legano ai recettori cellulari degli estrogeni, imitandone l'azione. Risultano efficaci nel ridurre le vampate di calore lievi e spesso sono associati ad altre sostanze (come magnesio, melatonina, agnocado...) che favoriscono il sonno e migliorano il tono dell'umore. Altre molecole senza attività chiaramente estrogenica possono essere impiegate in donne con controindicazioni assolute all'uso di composti ormonali. In menopausa, è sempre opportuno valutare con il proprio medico la necessità di ricorrere a integrazione di calcio e vitamina D per contrastare il fisiologico impoverimento del tessuto osseo. Attenzione! La carenza di vitamina D rappresenta una delle principali cause del fallimento della terapia con farmaci antiosteoporotici, pertanto è indispensabile assicurarne sempre un adeguato apporto, ogni qualvolta si intraprende un trattamento specifico per l'osteoporosi, mediante l'assunzione di supplementi farmacologici.

## **MENOPAUSA - ATTIVITÀ FISICA**

Ad un regime alimentare vario ed equilibrato, deve essere affiancata una regolare attività fisica che ha un'azione positiva sul benessere generale:

- concorre a contrastare i disturbi della menopausa;
- migliora il tono dell'umore;
- migliora il riposo notturno;
- aiuta a controllare il peso corporeo;
- riduce significativamente il rischio cardio-vascolare;
- riduce significativamente il rischio oncologico;
- previene l'osteoporosi;
- migliora il funzionamento dell'apparato digestivo;
- potenzia il sistema immunitario;
- concorre a preservare le funzioni cognitive.

Usare le scale invece che l'ascensore o le scale mobili, muoversi a piedi, sfruttare il tempo libero per fare attività fisica, camminare a ritmo sostenuto consente di svolgere attività fisica moderata.

*[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)*