

Dipartimento di Prevenzione Medica

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

U.O. Igiene della Nutrizione

20033 Desio via Novara, 3

Tel. 0362 304819 fax 0362 304836

Alimentazione e menopausa

Tra i momenti fondamentali, nella vita di una donna, la menopausa è sicuramente uno di questi. Questo processo fisiologico comporta la cessazione dell'attività delle ovaie e, di conseguenza, la drastica diminuzione della produzione degli ormoni estrogeni. La conseguenza più evidente è la cessazione delle mestruazioni e della capacità riproduttiva della donna.

Normalmente la menopausa, o climaterio, si verifica tra i 45 e i 55 anni, e viene diagnosticata quando le mestruazioni sono cessate da almeno 12 mesi. La riduzione o la cessazione delle funzioni ovariche comporta una serie di alterazioni sia a carico degli organi genitali (atrofia della vagina, con conseguente sensazione di secchezza e prurito) e urinari che di altri tessuti: quello osseo in modo particolare, del sistema nervoso e di quello cardiovascolare. L'insorgenza della menopausa è il momento in cui donne in lieve sovrappeso vanno incontro ad ulteriore aumento di peso, spesso sfociando in obesità conclamata. È proprio in tale periodo che la donna ha le stesse probabilità dell'uomo di manifestazioni cardiopatiche, come l'infarto del miocardio.

Prevenzione cardiovascolare

L'obesità è causa di rischio per le malattie cardiovascolari perché favorisce nei soggetti predisposti:

- diabete mellito
- ipertensione
- aumento del colesterolo e dei trigliceridi.

Se a questi fattori si aggiungono fumo, alcool ed inattività fisica il rischio per le malattie cardiovascolari aumenta.

Prevenzione dell'Osteoporosi

- La riduzione degli estrogeni in questo periodo causa una minore fissazione di calcio nelle ossa ed un indebolimento, che è tanto più graduale e lieve, quanto più alta e buona è la mineralizzazione e la solidità della struttura di partenza.
- Sono più esposte all'osteoporosi le donne con le seguenti caratteristiche:
- eccessivo sottopeso o sovrappeso
- molto sedentarie
- carente consumo di calcio nell'età precedente
- fumatrici
- che assumano alcolici, sale e caffè in dosi eccessive

Risulta quindi molto importante una buona mineralizzazione delle ossa e stabilizzare il peso fino dall'età giovanile, evitando il sovrappeso, l'obesità e i dimagrimenti troppo rapidi. È necessario inoltre evitare la vita sedentaria, stimolando i muscoli che a loro volta, tramite i tendini, stimolano l'osso migliorando la deposizione del calcio. Non bisogna però sottoporsi a sforzi eccessivi come sollevare pesi ingenti o carichi asimmetrici, né assumere posizioni scomode per molto tempo.

Alimentazione

Una buona ed equilibrata alimentazione è il consiglio migliore durante la menopausa. Uno degli obiettivi principali è quello di ridurre il numero di calorie quotidiane diminuendo l'apporto alimentare ed aumentando il consumo energetico con l'attività fisica

Ecco alcuni consigli:

- **Stabilizzare** il proprio peso corporeo, lentamente e gradualmente, a livelli facilmente mantenibili nel tempo, evitando nel modo più assoluto le fluttuazioni di peso corporeo.
- **Regolarizzare** al meglio, secondo le proprie occupazioni, gli orari di assunzione del cibo, evitando i pasti snack ed il ricorso a sostituti del pasto.
- **Ricercare** con naturalezza l'equilibrio tra quantità calorica dei cibi assunti ed il dispendio energetico per le attività di lavoro, di sport e di svago.
- **Combattere** con tenacia la sedentarietà che predispone ad una diminuzione del quantitativo di calcio nelle ossa e ad un aumento del peso corporeo.
- **Privilegiare** i cibi semplici, facendo attenzione alla varietà degli alimenti, in modo da garantire l'assunzione di tutti i nutrienti, contrastando la monotonia e realizzando così delle abitudini dietetiche sane e durature nel tempo.
- **Mangiare lentamente.**

Mangiate di meno

- **Zuccheri:** Limitare lo zucchero, il miele, lo zucchero di canna, gli sciroppi, le torte, i dolci ed i pasticcini, le caramelle, i biscotti, le bibite e i dessert dolci, i budini ed i gelati. Riservare questi cibi per occasioni speciali.
- **Grassi:** sono le sostanze energetiche che forniscono più calorie. Bisogna evitare grassi animali come il burro, preferendo l'olio di oliva extravergine. Utili i grassi omega-3 contenuti nel pesce, nell'olio di semi di lino e nelle alghe.
- **Calcio:** in alternativa a latte, formaggi e yogurt che contengono calcio ma anche colesterolo e trigliceridi, si possono scegliere cavoli, bietta, radicchio, frutta secca, legumi. L'acqua può essere una buona fonte di calcio potendone contenere anche più di 300 mg per litro. In alcune città italiane l'acqua del rubinetto è molto ricca di calcio, oppure si può usare una delle molte acque minerali calciche presenti sul mercato (leggere con attenzione l'etichetta verificando la concentrazione dello ione calcio indicato come Ca⁺⁺).
- **Sale:** salare il minimo indispensabile, evitare i cibi in scatola ed i dadi per brodo, ricchi di sale. Coloro che soffrono di ipertensione devono fare ricorso a sali alternativi dietetici ed a prodotti iposodici presenti in commercio, per es. il pane toscano è privo di sale. Usare minime quantità di sale durante la cottura. Eliminare da tavola la saliera. Limitare al massimo i prodotti salati come quelli in salamoia, i cracker, le salse di soia, i pop corn, la frutta secca e le patatine salate, i salatini e l'aglio salato.
- **Alcool:** Evitare tutti gli alcolici come pure le bevande a base di caffeina come il caffè, la Coca Cola ed il the nero.

Mangiate di più

- **Cereali integrali:** riso, miglio, orzo, mais, grano, farro, avena e segale integrali. Ma anche altri prodotti integrali come pane, pasta, bulgur, cous-cous e fette biscottate integrali.
- **Tuberi e legumi:** Mangiare molti piselli, lenticchie, ceci e fagioli di ogni tipo e prodotti a base di soia (tofu, latte di soia). Mangiare tutti i tipi di patate e radici senza aggiungere condimenti grassi.
- **Frutta e verdura:** Mangiare in abbondanza, tutti i giorni, frutta fresca. Limitare la frutta sciroppata ed i succhi di frutta poveri di fibre. Mangiare abbondanti quantità di verdura, tutti i giorni ed in modo variato. Privilegiare insalate fresche con condimenti poco calorici e poco salati (ad esempio, succo di limone). Frutta e verdura sono in grado di fornire vitamine e sali minerali indispensabili per lo svolgimento delle complesse trasformazioni metaboliche che in ogni momento si svolgono nel nostro organismo. Ortaggi verdi e gialli forniscono fibre, ferro, vitamine A, B1, B2, PP, C. Agrumi e pomodori forniscono soprattutto vitamina C.
- **Fibre alimentari:** contenute in tutti i vegetali contribuiscono a dare un maggior senso di sazietà ed aiutano a combattere la stitichezza.
- **Acqua:** Bere otto bicchieri di acqua al giorno. Spezzare la monotonia con una spruzzata di limone ed occasionalmente, con tisane.

... **ED A COLAZIONE:** Consumare un'abbondante colazione con cereali o pane integrale, latte vaccino o di soia addizionato di calcio e frutta fresca.

Attività fisica

L'esercizio fisico è estremamente importante in menopausa per i suoi benefici nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, dell'osteoporosi, per migliorare il tono dell'umore (grazie alle endorfine prodotte dal cervello) e per arginare il naturale aumento di peso collegato alla menopausa. L'esercizio più semplice ed economico consiste nell'eseguire ogni giorno lunghe camminate di almeno 20-30 minuti con scarpe comode a passo spedito. In un'ora si possono perdere fino a 350 calorie e circa 1 chilo di peso corporeo al mese. A questo si possono aggiungere 2 o 3 volte alla settimana altri esercizi soprattutto aerobici, che consentono cioè di utilizzare una maggiore quantità di ossigeno, quali correre, andare in bicicletta, frequentare una palestra, ballare.

Fitoestrogeni

Ad interessare i ricercatori sono stati soprattutto i fitoestrogeni, così chiamati perché la loro struttura è molto simile a quella degli ormoni femminili (struttura fenolica). Secondo i più recenti studi, sembrerebbe che tali composti siano in grado di ridurre i disturbi associati alla menopausa. Sembra ormai accertato che i fitoestrogeni per l'azione antiossidante stimolano i tessuti che tendono a degenerare (ad invecchiare) per carenza di estrogeni (per esempio: ossa, cervello, pelle, vagina, sistema cardiovascolare) e risultano poco attivi nei confronti dei tessuti a rischio oncologico come l'utero e la mammella.

Dove si trovano i fitoestrogeni

Ecco l'elenco dei più importanti fitoestrogeni fino ad oggi individuati negli alimenti:

- isoflavoni, sono presenti nella soia, nelle lenticchie, piselli, fagioli, finocchio, grano saraceno e nei cavolini di Bruxelles;
- lignani, sono contenuti nell'olio di oliva e in quello di girasole, nella frutta (in particolare mele, pere e ciliegie), nei semi di lino e di sesamo, nel frumento, nelle carote, finocchi, aglio, cipolla e nella birra
- clumestani, presenti nei germogli.

Ottimi integratori sono anche i semi di girasole, sesamo e lino, **ricchi di zinco e di vitamina E ed F**. Essi agiscono meravigliosamente sulla pelle e inoltre svolgono un'azione antiossidante e antinvecchiamento in generale. Tali semi tostati in padella, possono essere aggiunti a insalate e pietanze migliorando il sapore dei piatti e il loro valore nutrizionale.

Contenuto di calcio e grassi di alcuni alimenti per porzioni standard		
Alimento	Calcio mg	Grassi g
Formaggio grana 50 g	584	14
Mozzarella vaccina 100 g	350	19
Rucola 100 g	309	0
Yogurt intero 125 g	156	4
Latte intero 125 g	150	4
Latte parz.scremato	150	2

Cioccolato al latte 50 g	131	18
Gelato fior di latte 150 g	127	20
Arance 150 g	73	0,3
Uovo tuorlo 30 g	34	8
Lattuga 50 g	23	0,2
Riso 80 g	19	0,3
Pasta 80 g	17	1
Carne vitello crudo 100 g	14	3
Prosciutto crudo 50 g	8	9
Pane 50	7	0,2

FONTI ALIMENTARI RICCHE DEI VARI TIPI DI ACIDI GRASSI	
Tipo di grasso	Fonti
Saturo	Burro, formaggio, carne, prodotti a base di carne (salsicce, hamburger), latte e yogurt intero, torte, dolci, lardo, sugo d'arrosto, margarine solide e grassi per prodotti da forno, olio di cocco e di palma.
Monoinsaturo	Olive, colza, noci (pistacchi, mandorle, nocciole, macadamia, acajù, pecan), arachidi, avocado e i relativi olii.
Polinsaturo	<u>Polinsaturo Omega-3:</u> Salmone, sgombro, aringa, trota (particolarmente ricchi di acidi grassi a catena lunga omega-3 EPA, o acido eicosapentenoico eicosapentanoico e DHA, o acido docoesanoico). Le noci, la colza, il seme di soia, i semi di lino, e i loro oli (particolarmente ricchi di acido alfa linoleico). <u>Polinsaturo Omega-6:</u> seme di girasole, germe di grano, sesamo, noci, seme di soia, mais e i loro oli. Alcune margarine (leggere l'etichetta).
Acidi grassi trans	Alcuni grassi per frittura e cottura in forno (es. oli vegetali idrogenati) impiegati in biscotti, torte e dolci, latticini, carne grassa bovina e ovina.

Colesterolo negli alimenti (dati in mg per 100gr di parte edibile)

Oli e grassi	Burro	250
	Lardo	95
	Margarina (grassi vegetali)	0
	Oli vegetali (oliva, mais,...)	0
Uovo (di gallina)	Intero	411
	Tuorlo	1337
	Albume	0
Formaggi	Grana	109
	Brie	98
	Provolone	73
	Mozzarella	46
Carni	Pollo (cotto)	119
	Bovino	60/70
	Maiale	60
Prodotti della pesca	Gamberi	150
	Anguilla, filetti	97
	Orata, filetti	64

Alimenti ad elevato contenuto di Sodio

- Inscatolati(estratti di carne, salse, conserve di pomodoro, carni conservate....)
- Formaggi stagionati(taleggio, gorgonzola),
- Alimenti conservati(insaccati, pesce affumicato).

Alimento	Sodio
Salame 100 g	2,3 g
1 cucchiaino di sale= 5g	2 g
Parmigiano 100 g	445 mg

Pane 100 g	710 mg
Biscotti 100 g	410 mg
Fagioli in scatola 100 g	300 mg

Marzo 2008

Elaborazione a cura di: Dr. Oliviero Simonati(Resp.le U.O.I.Nutrizione),Dr.ssa Claudia Chiarino, Dr.ssa Rosalia Liuzza, Dr.ssa Paola Putto.