



Alimentazione e Menopausa

Alimenti ed Integratori Utili

dott. Francesco Berardino (Biologo Nutrizionista)

Affrontare i Sintomi della Menopausa attraverso l'Alimentazione

Alimenti che Possono Alleviare i Sintomi della Menopausa

Durante la menopausa, molte donne possono sperimentare una serie di sintomi fastidiosi e sgradevoli come vampate di calore, irritabilità e insonnia. Tuttavia, una dieta equilibrata e ricca di determinati nutrienti può aiutare a ridurre l'incidenza e la gravità di questi sintomi. Ecco alcuni alimenti che possono essere particolarmente utili nel gestire i sintomi della menopausa:

1. **Alimenti Ricchi di Calcio:** Il calcio è essenziale per la salute ossea e può aiutare a prevenire l'osteoporosi, una condizione comune durante la menopausa. Fonti alimentari di calcio includono latticini a basso contenuto di grassi come latte, yogurt e formaggi.
2. **Alimenti Ricchi di Magnesio:** Il magnesio è importante per la salute muscolare, la regolazione del glucosio nel sangue e la salute ossea. Fonti alimentari di magnesio includono noci, semi, legumi, cereali integrali e verdure a foglia verde.
3. **Alimenti Ricchi di Vitamina D:** La vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio e la salute ossea. Fonti alimentari di vitamina D includono pesce grasso come salmone e sgombro, uova, fegato e alimenti fortificati come latte e cereali.
4. **Alimenti Ricchi di Fibre:** Le fibre possono aiutare a regolare il transito intestinale e prevenire la stitichezza, un problema comune durante la menopausa. Fonti alimentari di fibre comprendono: frutta, verdura, cereali integrali, legumi e semi.

5. **Alimenti Ricchi di Omega-3:** Gli acidi grassi omega-3 possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo e migliorare la salute cardiovascolare. Fonti alimentari di omega-3 includono pesce grasso come salmone, sgombro e sardine, noci, semi di lino e olio di pesce.

6. **Alimenti Ricchi di Fitormoni Vegetali:** Alcuni alimenti contengono fitormoni vegetali, composti simili agli estrogeni naturali, che possono aiutare a ridurre i sintomi della menopausa come le vampate di calore. Questi alimenti comprendono soia, tofu, tempeh, semi di lino e cereali integrali.

7. **Alimenti Ricchi di Antiossidanti:** Gli antiossidanti possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo e migliorare la salute generale. Fonti alimentari di antiossidanti comprendono: frutta, verdura, bacche, noci, semi, tè verde e cioccolato fondente.

L'integrazione di questi alimenti nella dieta quotidiana può aiutare a fornire al corpo i nutrienti di cui ha bisogno per affrontare i sintomi della menopausa in modo efficace e naturale.

Integratori Utili durante la Menopausa

Oltre a una dieta equilibrata, possono essere utili anche alcuni integratori per gestire i sintomi della menopausa e sostenere la salute generale. Ecco alcuni integratori che potrebbero essere particolarmente utili durante la menopausa:

1. **Calcio e Vitamina D:** Gli integratori di calcio e vitamina D possono essere utili per sostenere la salute ossea durante la menopausa e prevenire l'osteoporosi.

2. **Magnesio:** Gli integratori di magnesio possono aiutare a sostenere la salute muscolare, la regolazione del glucosio nel sangue e la salute ossea durante la menopausa. Assicurarsi di scegliere integratori di magnesio che siano ben assorbiti dal corpo.

3. **Olio di Pesce:** Gli integratori di olio di pesce, ricchi di acidi grassi omega-3, possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo e migliorare la salute cardiovascolare durante la menopausa. Assicurarsi di scegliere integratori di olio di pesce di alta qualità e di origine sostenibile.

4. **Vitamine del Gruppo B:** Le vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B6, possono aiutare a ridurre i sintomi della menopausa come le vampate di calore e l'irritabilità. Assicurarsi di scegliere integratori di alta qualità che contengano una miscela completa di vitamine del gruppo B.

5. **Fitormoni Vegetali:** Gli integratori di fitormoni vegetali, come l'estratto di soia o di trifoglio rosso, possono aiutare a ridurre i sintomi della menopausa come le vampate di calore e l'irritabilità.

Alimenti da Evitare o Limitare

Oltre ad aggiungere alimenti benefici alla dieta, è importante anche limitare o evitare alcuni alimenti che possono esacerbare i sintomi della menopausa o influenzare negativamente la salute generale. Ecco alcuni alimenti da evitare o limitare durante la menopausa:

1. **Zuccheri Aggiunti:** Gli zuccheri aggiunti, come quelli che si trovano in dolci, bibite zuccherate e cibi trasformati, possono contribuire all'aumento di peso e alla resistenza insulinica durante la menopausa. Limitare l'assunzione di zuccheri aggiunti può aiutare a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e a gestire il peso corporeo.

2. **Grassi Saturi e Trans:** I grassi saturi e trans, presenti in alimenti come carne rossa, prodotti lattiero-caseari ad alto contenuto di grassi, cibi fritti e snack trasformati, possono esacerbare la sintomatologia da menopausa.

3. **Alcol:** Il consumo eccessivo di alcol può aumentare il rischio di vampate di calore, irritabilità, insonnia e aumento di peso durante la menopausa. Limitare il consumo di alcol può aiutare a ridurre l'incidenza e la gravità di questi sintomi e promuovere una migliore salute generale.

4. **Cibi Piccanti:** I cibi piccanti possono aumentare il rischio di vampate di calore e sudorazioni notturne durante la menopausa.

5. **Caffeina:** Il consumo eccessivo di caffeina può aumentare il rischio di irritabilità, ansia e insonnia durante la menopausa, meglio consumare poco caffè e decaffeinato.

UN MENU' CONSIGLIATO IN MENOPAUSA

COLAZIONE: latte vegetale con fiocchi di avena o di riso e frutti rossi

SPUNTINO: frutta fresca

PRANZO: riso con lenticchie, verdura di stagione ed olio EVO

SPUNTINO DEL POMERIGGIO: yogurt greco o kefir con frutta secca

CENA: patate al forno con spigola al cartoccio con pomodorini e olive verdi

