

ALIMENTAZIONE

ARRIVA LA MENOPAUSA, CHISSÀ QUANTO INGRASSERÒ



In Italia oltre il 35% della popolazione è in sovrappeso, tra questi gli uomini sono il 41% e le donne il 26%. La popolazione obesa è per il 10% femminile e per il 9,5% maschile. L'aumento del peso per maschi e femmine è quasi sempre legato al bilancio energetico, s'introducono più calorie con il cibo di quante se ne consumano, ma a volte l'obesità può avere origine genetica o essere causata da particolari patologie. Le cause del sovrappeso e dell'obesità nelle donne sono le stesse degli uomini, ma con 2 variabili importanti:

- le donne spesso aumentano di peso più del dovuto durante la **gravidanza** e tendono ad ingrassare in menopausa.

La **menopausa** è una nuova fase della vita che tutte le donne conoscono, che può essere vissuta con la **stessa piacevolezza** degli anni precedenti, ma dove i cambiamenti fisiologici aumentano i rischi di contrarre **alcune malattie**, una delle quali l'obesità. Oggi la speranza di vita delle italiane è giunta a 84 anni, questo significa che, se alla **menopausa** si aggiungerà l'**obesità**, la stessa potrà permanere per oltre 30 anni aumentando i rischi di contrarre malattie e diminuendo la qualità della vita della donna anche in post menopausa e in età anziana. Alcuni studi sostengono che a una certa età qualche chilo in più (rimanendo all'interno del normopeso BMI tra 20 e 25 Kg/m²) può migliorare lo stato di salute, sempre che non sia presente **obesità viscerale** che solitamente si manifesta quando la circonferenza addominale è superiore a **88 cm** con un conseguente aumento del rischio cardiovascolare.

Estrogeni, metabolismo e alimentazione

La mancanza di estrogeni provoca un **rallentamento del metabolismo** e si assiste ad una riduzione del fabbisogno energetico a parità di attività fisica. Alcune donne, in particolare chi non usufruisce della TOS (Terapia Ormonale Sostitutiva) possono in un breve periodo notare delle modificazioni del proprio corpo ed

esserne influenzate. Infatti, è comunemente ritenuto che dalla menopausa in poi le donne debbano **mangiare molto meno** riducendo di parecchio le calorie introdotte. In realtà a seconda di alcune condizioni come la quantità di **massa magra** (muscoli) e il metabolismo basale, la riduzione del dispendio energetico nel passaggio alla menopausa è tra **le 60 e 150 calorie giornaliere**. La tabella che segue indica l'apporto calorico dei principali nutrienti per 100 g di alimento e da essa si evince che si può riuscire a diminuire la quantità di calorie riducendo di poco le porzioni sia che si tratti di alimenti che contengono prevalentemente carboidrati, proteine o grassi.

Non occorre quindi adottare diete eccessivamente ipocaloriche anche perché si correrebbe il rischio di malnutrizione, in particolare si rischierebbe di **non raggiungere** il fabbisogno di alcuni nutrienti di cui, dalla menopausa in poi, aumenta il fabbisogno come per esempio il **calcio** e gli **antiossidanti**. Occorre però diminuire le calorie introdotte continuando ad **alimentarsi in modo equilibrato**, cercando di proporzionare la quantità di macronutrienti (**carboidrati, proteine, grassi**) e di raggiungere il fabbisogno giornaliero dei micronutrienti (**vitamine e minerali**) ed è consigliabile assumere alcuni alimenti con regolare frequenza. Si dovrà quindi continuare a mangiare di tutto secondo i canoni dell'equilibrata alimentazione, ma in quantità un po' più ridotte.

- Ogni settimana assumere pesce almeno 3 volte, 2-3 frutti e almeno 3 porzioni di verdura ogni giorno variando spesso i colori per garantirsi una buona varietà di antiossidanti.
- Limitare i cibi ricchi di grassi animali (carne, insaccati, salumi) e formaggi freschi ricchi di grassi.
- Assumere latte e yogurt parzialmente scremati, o stagionati come il Grana Padano DOP che è parzialmente decremato, contiene molto calcio oltre alle vitamine del gruppo B tra le quali la B12 e antiossidanti come lo zinco, il selenio e la vitamina A.
- Limitare il consumo di zucchero raffinato e gli zuccheri semplici.
- Ridurre il consumo di sale evitando di usarlo per condire o insaporire i primi preferendo il Grana Padano grattugiato (un cucchiaino 10 g).
- Consumare almeno 5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva per garantirsi un buon apporto di vitamina E e acidi grassi monoinsaturi.
- Assumere 1.200 -1.500 mg di calcio al giorno (1.000 mg se segui la TOS) ed esporsi al sole per sintetizzare la vitamina D necessaria per le ossa e per prevenire l'osteoporosi.

Quante calorie introdurre

Il calcolo esatto delle calorie da introdurre in menopausa può essere valutato solo caso per caso tenendo sotto controllo il peso con il proprio ginecologo o il nutrizionista. La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) ha pubblicato nel 2012 i valori esemplificativi per i fabbisogni d'energia nelle femmine adulte per grandi classi di età. Prendendo in considerazione le fasce d'età **30-59** e **over 60** le **TABELLE** mostrano come il fabbisogno energetico cambi rispetto ad altezza, peso, metabolismo basale (MB) e livello di attività fisica (LAF). In questo caso il livello indicato corrisponde ad una attività medio bassa.

Massa magra e ossa

Mediamente a **60 anni** una donna ha **diminuito la forza** sviluppata dai muscoli delle gambe **del 40%** rispetto a quella che aveva a **25 anni**. La riduzione della massa magra è fisiologica nei maschi come nelle femmine, ma nella donna in menopausa si assiste ad una **perdita di massa magra superiore** e costante (1% in meno ogni anno) fino ai 70 anni. Inoltre, si associa alla riduzione quantitativa della massa magra anche un'atrofia muscolare a causa di una maggiore infiltrazione del tessuto adiposo nelle fibre muscolari. Oltre a ciò si riduce notevolmente anche la massa ossea che, in assenza di TOS, nei primi **30 mesi di menopausa** può ridursi anche del 30% e provocare **osteoporosi**. Uno scheletro fragile e poco sostenuto dalla massa muscolare, con il passare degli anni riduce le capacità motorie e aumenta il rischio di contrarre fratture. Questi fenomeni si possono attenuare anche di parecchio se si adotta una **corretta ed equilibrata alimentazione** che, se è importante in tutte le fasi della vita, diventa veramente indispensabile dopo la menopausa.

Per chiunque e a qualunque età, sapere quanto mangiare non è semplice e calcolare quali e quanti nutrienti assumere per raggiungere il fabbisogno giornaliero è complesso anche per un esperto. Si deve prima di tutto calcolare **quante calorie** consumiamo giornalmente, poi **quante Kcal apportano gli alimenti** e infine **quali nutrienti contengono**. Il programma **“Menu per le tue calorie”** ci viene in aiuto calcolando il fabbisogno calorico giornaliero di maschi e femmine dai 18 anni in poi, fornendo commenti sul nostro stato in generale per migliorare il nostro benessere, ma soprattutto ci offre **8 menu personalizzati**. Infatti, sulla base delle calorie che ognuno dovrebbe consumare il programma fornisce il menu giornaliero **per 7 giorni** composto da 5 pasti al giorno: colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena. I menu vengono spediti agli utenti del programma al ritmo di **2 ogni stagione** e permettono di seguire un'alimentazione variata ed equilibrata grazie anche alle gustose ricette di facile esecuzione che essi contengono. Seguendo i menu si può imparare ad alimentarsi correttamente e per le donne in menopausa sarà molto più facile togliere dalle quantità indicate le famose 100 calorie quotidiane. Ma soddisfare il fabbisogno di tutti i nutrienti di cui la donna ha necessità non è sufficiente, occorre anche organizzare un'adeguata attività fisica.

Attività fisica: quale e quanta

L'attività fisica svolge almeno 4 importanti funzioni:

- permette ai nutrienti di arrivare alle ossa, ai muscoli e di rallentare la perdita di tessuto osseo e muscolare donando ai muscoli più forza e resistenza.
- Migliora la funzionalità dell'apparato cardiovascolare e la circolazione venosa degli arti inferiori.
- Dona benessere migliorando l'umore e riduce gli effetti di eventuali stati depressivi.
- Riduce la **massa grassa** e aiuta a controllare l'aumento di peso.

L'attività fisica consigliata è certamente quella **aerobica a bassa e media intensità e lunga durata**, praticata con continuità. Si può considerare un allenamento sufficiente **camminare** a 4 km/ora, andare in **bicicletta**, per almeno 30 minuti continuativi 3 o 4 volte a settimana. Se all'attività aerobica si affiancano esercizi anaerobici ne beneficeranno ulteriormente le ossa perché gli esercizi che contrastano la forza di gravità danno maggiori benefici, oltre che donare una maggiore resistenza muscolare. 2 o 3 sedute di ginnastica a terra o esercizi con pesi adeguati sono un allenamento sufficiente. L'attività fisica deve essere praticata con prudenza perché non siano troppo sollecitate le **grandi articolazioni** e la **colonna vertebrale**, nel caso di esercizi in palestra è bene essere seguiti da un personal fitness trainer o da uno specialista in scienze motorie. Prima di ogni attività fisica è buona regola sottoporsi ad una **visita medica** che possa stabilire l'idoneità al tipo d'attività scelta e che stabilisca il massimo dell'intensità che potete raggiungere.

Radicali liberi e antiossidanti

Anche dalla menopausa in poi la donna può avere un'età biologica superiore a quella anagrafica o inferiore, in pratica gli organi e apparati (o sistemi) possono essere più o meno efficienti rispetto all'età anagrafica della media delle coetanee. L'invecchiamento precoce è un fenomeno che può aumentare maggiormente con la menopausa, molto dipende dallo stile di vita: uno stile di vita scorretto può, infatti, portare ad avere un'età biologica maggiore e far **invecchiare precocemente**. In questa fase della vita è ancora più importante contrastare i radicali liberi in eccesso assumendo buone quantità di antiossidanti e nutrienti protettivi per evitare o rallentare l'invecchiamento precoce. Determinare se ci stiamo comportando nel modo giusto non è facile. Il programma **“Test Anti-age” ti viene in aiuto**. Rispondendo a semplici domande otterrai un punteggio che

t'indicherà se sei sulla strada giusta e tanti consigli per migliorare il tuo stile di vita e combattere il tempo che passa. Potrai leggere **subito i consigli personalizzati** che ti saranno inviati anche per e-mail insieme alla prima guida in pdf *"Guadagnare salute e rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione"* e successivamente *"Come sono buoni gli antiossidanti"* **2 per ogni stagione, 8 in un anno**, con specifiche ricette che ti aiuteranno a rallentare l'invecchiamento.

ALIMENTI (VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G)	Kcal	proteine (g)	grassi (g)	carboidrati (g)
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Latte parzialmente scremato	46	3,5	1,5	5
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,3
Yogurt magro	36	3,3	0,9	4
Yogurt magro alla frutta	53,6	4,4	0,1	7,46
Yogurt ai cereali	113	3,01	3,5	16,5
Succo di frutta	56	0,3	0,1	14,5
Spremuta di agrumi	33	0,5	0	8,2
Marmellata	222	0,5	0	58,7
Zucchero	392	0	0	104,5
Miele	304	0,6	0,6	80,3
Biscotto frollino	429	7,2	13,8	73,7
Biscotto secco	416	6,6	7,9	84,8
Brioche	358	8,3	20	38
Fette biscottate integrali	379	14,2	10	62
Muesli	364	9,7	6	72,2
Pane integrale	224	7,5	1,3	48,5
Pasta	353	10,9	1,4	79,1
Riso	332	6,7	0,4	80,4
Patate	85	2,1	1	17,9
Carne (valori medi)	127,7	20,63	5,02	0,06
Pesce (valori medi)	97,1	16,67	2,89	1,17
Uova gallina intero (60g)	128	12,4	8,7	0
Salumi (valori medi)	144,6	27,56	3,74	0,2
Prosciutto cotto sgrassato	132	22,2	4,4	1
Pr.Di Parma/S. Daniele sgrassato	147,5	28,05	3,9	0
Formaggi freschi (valori medi)	271,33	18,78	21,35	1,05
Grana Padano DOP	392	33	28	0
Ricotta vaccina	146	8,8	10,9	3,5
Mozzarella	253	18,7	19,5	0,7
Scamorza	334	25	25,4	1
Frutta (valori medi)	35,39	0,68	0,18	8,28
Verdura (valori medi)	20,13	1,74	0,2	3,01
Legumi secchi (valori medi)	295,7	22,09	2	49,39
Piselli freschi	52	76	0,2	12,4
Olio Oliva extravergine	899	0	99,9	0
Burro	758	0,80	83,40	1,10

	ALIMENTI PER COLAZIONE E/O MERENDA
	ALIMENTI PER PRIMI, PANE E SOSTITUTI
	ALIMENTI PER I SECONDI PIATTI
	FRUTTA E VERDURA
	LEGUMI
	CONDIMENTI