

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DIMAGRIRE, UN SOLLIEVO ALLE VAMPATE IN MENOPAUSA

Un'alimentazione equilibrata può aiutare ad alleviare le vampate durante la menopausa. Lo sostiene uno studio pubblicato da Alison Huang e colleghi della University of California sugli Archives of Internal Medicine.

Già si sapeva che un BMI alto è collegato a un peggioramento delle vampate durante la menopausa, un sintomo piuttosto comune che può condizionare negativamente la qualità della vita della donna. I ricercatori si sono chiesti se il dimagrimento avrebbe potuto alleviare questa condizione. A questo scopo sono stati osservati i risultati della perdita di peso in 154 donne, obese o sovrappeso (BMI tra 25 e 50), di età media di 53 anni, arruolate per un altro studio (sull'incontinenza urinaria). La ricerca è durata sei mesi, ed è stata condotta attraverso questionari di autovalutazione. Al gruppo dell'intervento è stato offerto un programma di perdita di peso, con l'obiettivo di un dimagrimento del 7-9% del peso corporeo, attraverso un incremento dell'attività fisica e una dieta ipocalorica di 1200-1500 kcal/die. Al gruppo di controllo è stato fornito invece un programma di educazione sanitaria.

Analizzando i risultati, si è osservato che la diminuzione del peso, del BMI e della circonferenza addominale erano associate a un miglioramento del sintomo, mentre non c'era alcun rapporto con i cambiamenti nei livelli di attività fisica, di apporto calorico totale e di pressione sanguigna.

Gli autori hanno concluso che le donne sovrappeso oppure obese, con eventi fastidiosi di vampate, possono trovare beneficio da un intenso programma di dimagrimento.

*Fonte:*

*An intensive behavioral weight loss intervention and hot flushes in women. Huang AJ, Subak LL, Wing R, West DS, Hernandez AL, Macer J, Grady D; Program to Reduce Incontinence by Diet and Exercise Investigators. Arch Intern Med. 2010 Jul 12;170(13):1161-7.*