

COMUNICATI STAMPA

NUOVO PROGRAMMA PER LA MENOPAUSA

(Desenzano del Garda, 11 maggio 2021)

La menopausa non è più considerata la “fine della giovinezza”, concetto che via via si è modificato data la longevità della donna e il ruolo che la vede protagonista non solo come madre. Oggi la donna in menopausa è una persona dinamica e pienamente inserita nella società, indispensabile sul piano sociale ed economico, nonostante la riduzione drastica degli estrogeni produca sintomi fastidiosi e aumenti alcuni rischi per la salute, compreso quello cardiovascolare. Durante questo periodo della vita, la donna deve fare più attenzione al proprio stile di vita e all'alimentazione. Per questo motivo gli esperti medici del portale Educazione Nutrizionale Grana Padano (ENGP) hanno realizzato due programmi dedicati a donne senza particolari patologie ma in menopausa: “[Calorie & Menu per la menopausa](#)” e “[Dieta L.O.Ve. per la menopausa](#)”, che prevedono rispettivamente una dieta alimentare per donne onnivore e una per latte ovo-vegetariane, unitamente a un programma di attività fisica adatto a migliorare la salute in questa fase della vita, subito disponibili su ogni dispositivo.

A conferma dell'esigenza di un programma educativo semplice ed efficace, gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano (OGP) hanno realizzato un'indagine per valutare le abitudini alimentari di 1682 donne nella fascia d'età over 45. Dallo studio del campione intervistato (in particolare donne tra i 45 e 60 anni) emerge che il 47% è rappresentato da donne sedentarie, il 32% trascorre più di 3-4 ore davanti alla TV. Il 72% afferma di non fare nessuna attività intensa e il 32% dichiara di fare attività fisica moderata. Dalla ricerca OGP si evince che l'Indice di Massa Corporea (BMI) medio è di 28 ed evidenzia un importante sovrappeso con un rischio cardiovascolare aumentato, confermato da una circonferenza vita media di 91 cm (da 88 cm è considerata obesità viscerale).

Se lo stile di vita delle cinquantenni non è attivo, anche le abitudini alimentari non saranno delle migliori: il 45% delle donne intervistate, infatti, non consuma due volte a settimana i legumi, il 30% non consuma due frutti al giorno e il 34% non consuma 2 porzioni di verdura. Risultano golose di dolci e di carboidrati come pane e pasta, con un apporto calorico elevato rispetto al fabbisogno, nonostante il loro metabolismo basale sia diminuito. Inoltre, il 16% delle donne intervistate fuma e una buona parte del campione consuma alcolici. Non stupisce quindi che, data la ridotta attività fisica e la scorretta alimentazione, le donne in menopausa ingrassino più velocemente di quando erano in età fertile.

“Le donne di questa età affrontano diversi cambiamenti sia fisici che di vita - afferma la Dott.ssa Michela Barichella, medico dietologo, membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano - Nella popolazione femminile, la menopausa comporta molti cambiamenti: dalla perdita di massa ossea e muscolare, all'aumento del peso corporeo e del rischio cardiovascolare. In questa fase della vita è fondamentale adattare la propria alimentazione ai cambiamenti ed evitare l'aumento di peso. Per fare questo è importante stimare il proprio fabbisogno energetico, programmare un'alimentazione adatta alle nuove esigenze energetiche e un costante programma di attività fisica. Per tutte queste ragioni è consigliabile farsi aiutare dal software online messo a disposizione sul portale ENGP.”

Il software del programma utilizza un algoritmo scientificamente validato per determinare l'energia necessaria al metabolismo basale rispetto all'età, a questo fattore aggiunge i valori dichiarati dall'utente di attività fisica praticata con i quali determina le calorie quotidiane che una donna in menopausa con le caratteristiche dichiarate dovrebbe consumare. In base alle calorie stimate, il programma “Calorie & Menu per la menopausa” propone 4 menu settimanali con 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena, per complessivi 140 pasti tratti dalla tradizione della gastronomia italiana e realizzati dalla Dott.ssa Marzia Formigatti secondo le linee guida e i fabbisogni nutrizionali derivati dal profilo dichiarato dell'utente. Il programma “L.O.Ve. per la menopausa” ha le stesse caratteristiche ma propone 4 menu per donne latte-ovo vegetariane che non desiderano mangiare né carne né pesce. Ad ogni dieta proposta si affianca un programma di attività fisica adatto sia alla donna sedentaria principiante, sia a quella che già svolge un buon movimento.

Il programma di attività fisica comprende esercizio aerobico lento, moderato e vigoroso ed esercizi di rinforzo muscolare per donare alla donna in menopausa forza e agilità. Clicca su “[Calorie & Menu per la menopausa](#)” o “[Dieta L.O.Ve. per la menopausa](#)” e accedi gratuitamente alla tua dieta.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: m.parmeggiani@granapadano.com - Telefono: 335-7835097