

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER MENOPAUSA

Menopausa significa “mancanza di mestruazioni” e rappresenta una fase normale della vita di ogni donna, quindi, benché i suoi sintomi possano creare un po' di disagio nella vita di tutti i giorni, non va vissuta come una malattia ma come un passaggio naturale. Si manifesta diversamente da donna a donna, i segni più precoci includono vampate di calore, sudorazioni notturne, cefalea, palpitazioni, ansietà, irritabilità, insonnia e le inevitabili alterazioni mestruali. Ma la mancanza d'estrogeni (i principali ormoni ovarici femminili) cui la donna è soggetta in menopausa è responsabile di alcune modificazioni che possono manifestarsi, a volte, con vere e proprie malattie.

L'allungamento della vita media determina il fatto che le donne trascorrono un lungo periodo di vita (30 anni ed oltre) in post menopausa; questo giustifica raccomandazioni adeguate, in considerazione dei mutamenti ormonali, metabolici e psicologici a cui sono sottoposte. In età fertile, per esempio, la donna vive un minor rischio di malattie cardiovascolari rispetto all'uomo, grazie all'azione protettiva degli estrogeni. Con la menopausa viene meno questa protezione: i grassi del sangue aumentano, favorendo l'**aterosclerosi**, e il flusso ematico nei vasi si riduce, influenzando negativamente la **pressione arteriosa**. Inoltre, in seguito alla carenza di estrogeni la quantità di calcio che si fissa nelle ossa è inferiore a quella che si perde: questa disarmonia provoca un maggior rischio di **osteoporosi**.

Con l'arrivo e dopo la menopausa, il metabolismo “rallenta” e si assiste ad una riduzione del fabbisogno di energia fisiologica. Tuttavia tale diminuzione del dispendio di energia è minore di quanto comunemente ritenuto, e raramente supera le 50-70 calorie al giorno. L'**aumento di peso** in menopausa è anche attribuibile all'aumentata sedentarietà, perché spesso è la donna stessa che si muove con ritmi più “rallentati”. Da non sottovalutare i fattori psicologici che inducono la donna a fare più “spuntini” del dovuto. Un' alimentazione bilanciata è spesso in grado di attenuare il forte desiderio di alimenti dolci e lo spiluccamento tra un pasto e l'altro che non infrequentemente si verificano in menopausa. Se si dovesse avvertire un forte desiderio di alimenti dolci è sempre bene parlarne con il Medico curante che potrà controllare che venga assunta una sufficiente quantità di carboidrati ad ogni pasto o che questo non sia la spia di una depressione in fase iniziale. I due aspetti più evidenti delle modificazioni del corpo in menopausa sono l'aumento di peso con accumulo preferenziale di grasso in sede addominale (distribuzione “a mela” od androide) mentre precedentemente la distribuzione era di tipo periferico (cosce e glutei o distribuzione “a pera” o ginoide).

L'accumulo di grasso a livello addominale è indice di maggiore rischio di sviluppare malattie metaboliche (diabete, sindrome metabolica) e cardiovascolari (infarto, ictus) ma anche il tumore della mammella. Tuttavia, entro certi limiti, l'aumento del tessuto adiposo in menopausa, può parzialmente compensare la drastica riduzione degli estrogeni (il tessuto adiposo produce piccole quantità di estrogeni e rallenta la loro riduzione) contrastando l'invecchiamento. Un aumento di peso compreso tra 1,5 kg e 3 kg nei dieci anni dopo la menopausa in una donna con normale BMI e circonferenza addominale, può risultare protettivo.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Consumare alimenti ricchi in calcio e vitamina D per prevenire l'osteoporosi
- Seguire una dieta appropriata per la menopausa, che rispetti **i fabbisogni di calcio, di vitamina D e i cambiamenti metabolici.**
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura

- Ridurre il consumo di zuccheri semplici preferendo carboidrati complessi.
- Ridurre il consumo di grassi in particolare i grassi saturi.
- Cucinare i cibi in modo semplice: ai ferri, alla griglia, al vapore, lessati, al forno, utilizzando quelle attrezzature che consentono di ridurre l'impiego dei grassi come le pentole antiaderenti, a pressione, forni comuni o a microonde.
- Scegliere i prodotti in base alla stagione, variando spesso la qualità dei cibi; con la monotonia si rischia di escludere qualche nutriente di fondamentale importanza.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso di menopausa. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine, panna, pancetta, strutto.
- Superalcolici e alcolici
- Carni grasse, impanate e fritte e le frattaglie.
- Intingoli e frittiture

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Dolci come dessert, torte, pasticcini, caramelle, cioccolata, merendine, ecc., in poco volume apportano molte calorie e grassi contribuendo ad un eccessivo e rapido incremento di peso. Assumere solo occasionalmente.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta perché contengono naturalmente zucchero, anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti". Da limitare il più possibile per il forte potere calorico.
- Insaccati da evitare nel limite del possibile.
- Caffè, limitare il consumo a non più di 2 al giorno. Ridurre ulteriormente in presenza di **insonnia**, sintomo che spesso si associa alla menopausa.
- Vino da consumare ai pasti al massimo un bicchiere al giorno. Possibile il suo utilizzo per sughi e soffritti (l'alcol evapora).
- Frutta più zuccherina come uva, banane, fichi, cachi, mandarini, castagne. Se consumata cotta o frullata non aggiungere zucchero.
- Frutta secca e castagne.
- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura. Una dieta variata prevede alimenti che già naturalmente contengono sale (sodio) in quantità sufficiente.
- Patate. Sono importanti fonti di amido quindi sono dei veri e propri sostituti di pane, pasta e riso. Possono essere perciò consumati occasionalmente in sostituzione al primo piatto.
- Zucchero, miele e marmellata. Limitare il loro utilizzo allo stretto indispensabile.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pane, pasta, riso e derivati sono consigliati nella preparazione di tipo integrale, che sono più ricchi in fibra e saziano di più.
- Pesce (fresco o surgelato), da preferire a tutti gli alimenti ricchi di proteine. È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, due-tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.
- Latte e suoi derivati (yogurt, ricotta...) perché sono gli alimenti che contengono la maggior quantità di calcio oltre ad altri minerali, proteine e vitamine essenziali. Preferire i prodotti scremati o parzialmente scremati, hanno meno calorie ma contengono ugualmente calcio. In caso d'intolleranza al lattosio consumare latte delattosato.
- Formaggi due volte a settimana scegliendo tra formaggi a basso contenuto di grassi come mozzarella,

caciottine (100 g) o formaggi stagionati come Grana Padano DOP (50 g) da sostituire a un secondo di carne o pesce oppure grattugiato o in scaglie (10 g equivalgono a 1 cucchiaino) su primi piatti o verdure. Il Grana Padano è particolarmente ricco in calcio e può essere assunto anche da donne con livelli elevati di colesterolo nel sangue (50 g contengono 600 mg di calcio e meno di un quarto della assunzione giornaliera di colesterolo raccomandata anche nelle diete per ipercolesterolemia severa). In caso di intolleranza al lattosio il Grana Padano DOP è tra i formaggi indicati perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione e, pur mantenendo tutti i nutrienti del latte, in questo modo il lattosio si elimina.

- Affettati preferendo prosciutto cotto, crudo, bresaola e speck privati del grasso visibile da consumare non più di 2 volte la settimana.
- Uova, consumarne 2 alla settimana compreso il loro utilizzo per la confezione di altri piatti.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cotto senza far friggere i condimenti. Evitare di raccogliere i sughi dal piatto.
- Legumi in alternativa al secondo piatto una volta alla settimana. I legumi sono fonti di proteine, di fibre, di sali minerali, di vitamine e contengono fitoestrogeni naturali.
- Verdure, il loro consumo è libero e consigliato in porzioni abbondanti purché non si superi la quantità di condimento assegnata. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e molecole con proprietà **antiossidanti** necessari per l'organismo.
- Frutta, fresca, cotta o frullata purché sia senza zucchero. Non superare i 500 mg al giorno. Limitare i frutti più zuccherini precedentemente citati.
- Olio d'oliva extravergine, aggiunto a crudo e con moderazione. Se si preferiscono i semi (mais, soia, arachide, ecc.) scegliere olio monoseme e preferibilmente a crudo.
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno, liscia o moderatamente frizzante. Variare la qualità dell'acqua consente di recuperare sali minerali diversi e in quantità variabile a seconda della fonte di provenienza. Preferire l'acqua ricca di calcio oltre i 300 mg/litro.
- Erbe aromatiche per migliorare il sapore delle pietanze.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Mantenere un'attività fisica regolare. Una quotidiana passeggiata di buon passo ma senza affanno, per almeno mezz'ora al giorno, almeno cinque giorni la settimana; anche ballare, nuotare e fare acquagym aiutano a mantenere tono muscolare ed articolazioni flessibili.
- Evitare la sedentarietà! Usare la bicicletta è un'ottima alternativa alla camminata o, nei brevi tragitti, alla macchina. Se si usa l'automobile, parcheggiarla a 10/20 minuti a piedi dalla destinazione.
- Pesarsi regolarmente una volta alla settimana, la mattina a digiuno, svestite per mantenere sotto controllo il proprio peso (indice di massa corporea o BMI tra 20 e 25 Kg/m²) e prevenire **sovrappeso e obesità**.
- In caso di sovrappeso eliminare i chili di troppo e normalizzare il "girovita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare. Valori di circonferenza vita superiori ad 80 cm si associano ad un "rischio moderato", valori superiori ad 88 cm sono associati ad un "rischio elevato".
- Non fumare: il fumo anticipa la menopausa e amplifica i disturbi connessi. Inoltre aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, di tumori, di osteoporosi e raddoppia il rischio di fratture.
- Aumentare l'esposizione solare per favorire la sintesi di vitamina D.
- Effettuare regolari screening preventivi concordati con il Medico Curante (pap test, mammografia, colonscopia, MOC...).
- La menopausa rappresenta un periodo molto delicato per le donne, in particolare nella fase iniziale denominata "climaterio", che precede la comparsa dei sintomi. Risulta fondamentale che la donna si senta libera di discutere di tutti i suoi dubbi e le sue paure con il ginecologo, per rendersi conto di condividere queste problematiche con tutte le donne della sua età e acquisire la consapevolezza di un nuovo ruolo come donna nella società e nella famiglia altrettanto indispensabile.

CONSIGLI PRATICI

- Smettere di mangiare non appena ci si sente sazi, per evitare di mangiare in eccesso forzando il senso di sazietà; se si è mangiatrici veloci alzarsi da tavola con ancora un po' di fame (il senso di sazietà viene percepito non prima di 20-25 minuti dall'inizio del pasto).

- Per attenuare la “voglia di dolce” possono essere assunti sino a 2-3 quadretti di cioccolato fondente alla settimana.
- Un bicchiere medio di succo di frutta non zuccherato corrisponde ad un frutto (ma se possibile preferire quest’ultimo).
- Almeno una volta al giorno preferire piatti unici ma completi a base di cereali (pasta, riso, pane, mais, avena, miglio, orzo, farro) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia rossa, verde o gialla i suoi germogli e tutti i derivati). Un esempio pratico è la ricetta “**Insalata primavera con riso selvaggio e Grana Padano**”. Oppure cereali con le corrette quantità di formaggio (40-50 g) o di pesce (120-150 g) e con abbondanti contorni di verdura.
- Minestrone e passati di verdura con modiche quantità di pasta o riso e due cucchiaini di Grana Padano Dop grattugiato costituiscono un pasto a basso tenore calorico ma completo dal punto di vista della qualità proteica, utile anche per chi tende al sovrappeso.

Ricette consigliate

[Insalata primaverile di verdure e ricotta](#)

[Coppette di frutta e yogurt](#)

[Crema di pomodoro al latte](#)

[Zuppa carote e ceci](#)

[Fusilli con ricotta zucchine e arancia](#)

[Filetto di branzino al forno con olive e capperi](#)

[Branzino al trito di basilico con le verdure](#)

[Cous cous di agnello e arancia](#)

[Yogurt arance e mandorle](#)

[Bauletti di pollo con riso basmati](#)

[Insalata al profumo di senape](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

Dott.ssa Marzia Formigatti, dietista, Laurea Specialistica in Nutrizione Umana

Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell’Alimentazione