

STILE DI VITA

IN MENOPAUSA L'ATTIVITÀ FISICA DONA SALUTE E BELLEZZA.



Con l'aumento dell'attesa di vita, per le italiane è giunta a 83 anni, una donna in menopausa, mediamente di cinquant'anni, può considerarsi una donna giovane per molti aspetti, nel lavoro e in famiglia può contare, oltre che sulla sua forza e vivacità, sull'esperienza di madre, manager o casalinga. Questa [fase della vita](#) coincide con l'arrivo di vari disturbi più o meno intensi a causa della riduzione drastica della produzione di estrogeni e delle caratteristiche individuali sia fisiche che psicologiche. La TOS (Terapia Ormonale Sostitutiva) nelle donne che l'hanno potuta adottare, ha alleviato i sintomi e ridotto il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, demineralizzazione ossea, ecc., ma anche aumentato il rischio di contrarre tumori al seno e all'utero, in ogni caso non può essere considerata "la pillola della giovinezza". Si può contare invece sul mantenimento della forma psicofisica adottando uno stile di vita sano fatto di cose naturali come [l'attività fisica](#) e [la corretta alimentazione](#) che possono oggettivamente aiutare a ridurre i sintomi (**vampate, disturbi dell'umore**) e prevenire le malattie che potrebbero svilupparsi in post [menopausa](#) con l'avanzare dell'età come **l'osteoporosi, l'obesità**, disturbi del **sistema cardiovascolare, la depressione**, oltre che diminuire la fisiologica **perdita di massa muscolare**.

Movimento, divertimento, salute

A 50 anni lo stile di vita che abbiamo adottato fin da bambini ha determinato il nostro stato di salute, indipendentemente dalle malattie e dalla struttura genetica, i fattori **modificabili** come **l'alimentazione** e **l'attività fisica** ci hanno portato ad essere **ciò che siamo**. Una donna dinamica e una sedentaria possono essere molto diverse tra loro. La donna che abbia praticato fin da ragazza attività fisica con regolarità e senza esagerare, ha certamente più possibilità di aver conservato un'ottima funzionalità dei sistemi cardiocircolatorio, respiratorio, muscoloscheletrico e di non essere in sovrappeso. Gli organi e i sistemi si modificano quando arriva la menopausa e se non sono fisiologicamente in forma, cosa più probabile in una donna sedentaria, possono diminuire la loro funzionalità più di quanto non sia naturale in questo nuovo stato della donna.

- **Le donne che hanno fatto attività fisica regolare devono continuare a muoversi con una motivazione in più: ridurre gli effetti della menopausa in modo naturale.**
- **Le sedentarie hanno certamente molte più motivazioni per iniziare a muoversi, come ridurre i sintomi e migliorare complessivamente il loro stato di salute.**

Per una donna che non soffra di particolari patologie, non vi sono controindicazioni per fare attività fisica, si può continuare tranquillamente a fare quello che si faceva quando c'erano ancora le mestruazioni ed anche iniziare a cinquant'anni, anzi è auspicabile.

- **La donna sedentaria dovrà affrontare l'attività fisica o sportiva con gradualità e seguire un programma (meglio se preceduto da una visita medico-sportiva) organizzato su misura per lei da uno specialista in attività motoria o un personal fitness trainer.**

Per attività fisica non s'intende solo sport, ma anche **ballare**, fare lunghe **passeggiate** a piedi o in bicicletta, fare **aquagym**, **pilates**, tutte attività divertenti che si possono fare in compagnia con amici e che certamente fanno guadagnare salute e bellezza. Anche chi ha una vita attiva per lavoro o perché si muove a piedi o in bicicletta, fa le scale invece che prendere l'ascensore ecc., dovrebbe programmare un allenamento periodico continuativo e costante. L'allenamento ideale per contrastare i sintomi della menopausa, ma anche in generale per guadagnare salute, comprende sia l'attività aerobica, sia esercizi di rafforzamento muscolare.

Quale e quanta attività fisica

Se per alleviare i sintomi della menopausa e guadagnare salute essere dinamiche dà una mano, dedicare d'abitudine un po' di tempo all'attività fisica o allo sport renderà la donna in menopausa più bella e in salute. L'attività prevalente deve essere aerobica cioè quella che richiede **bassa intensità e lunga durata** :

- **Camminare, jogging, ciclismo, meglio se praticati in spazi aperti in mezzo alla natura, anche se si ottengono gli stessi benefici a casa o in palestra su tapis roulant o cyclette; nuoto e sci di fondo, golf ecc..**
- **Un buon obiettivo è un allenamento non inferiore a 2-3 ore settimanali della durata di almeno 40 minuti continuativi per ogni seduta.**
- **L'intensità deve essere moderata, quindi proporzionata all'allenamento di ciascuno, facendo un po' di fatica, ma senza farsi venire il fiatone.**

La massa muscolare è fondamentale non solo per la sua funzione meccanica, ma anche per il buon funzionamento del metabolismo e per sostenere lo scheletro. Gli esercizi di rafforzamento muscolare aumentano la forza, la resistenza e mantengono tonici i muscoli. Questi esercizi non debbono essere una vera attività anaerobica, cioè di potenza e breve durata che sottopone ad uno sforzo intenso, tecnicamente chiamato massimale, ma impegnare di più la muscolatura rispetto all'attività aerobica.

- **Esercizi a corpo libero che prevedano il sollevamento di parte del corpo per più ripetizioni.**
- **Il sollevamento pesi con attrezzi o macchine che sollecitino le varie aree muscolari.**

Come detto l'intensità e la durata devono essere proporzionate alle capacità individuali ed essere costanti nel tempo. La donna sedentaria in menopausa sentirà in fretta i benefici dell'attività fisica, ma dopo **3 mesi consecutivi**, avvertirà dei cambiamenti positivi nel corpo e un benessere tale che non aveva mai provato prima.

Per chi ha problemi alla **massa ossea** (demineralizzazione) evidenziata dalla MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) l'attività fisica deve essere prevalentemente fatta a terra, **cioè produrre resistenza alla forza di gravità**, che in pratica si ottiene con tutte le attività o sport che **non sono praticati in acqua**. In questo caso l'attività fisica agevolerà l'assorbimento dei nutrienti dell'osso come il **calcio**, la vitamina D e il fosforo, aiutando l'organismo a prevenire l'**osteoporosi** e agevolerà l'eventuale terapia. Per assicurarsi il fabbisogno giornaliero di questi micronutrienti è importante:

- **Assumere 1 o 2 volte al giorno latte (150 g) e yogurt (125g) parzialmente scremati.**
- **Formaggi stagionati come il Grana Padano DOP che è parzialmente decremato e 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. 50 g come secondo al posto di carne o uova 2-3 volte a settimana.**

- **Ridurre il consumo di sale evitando di usarlo a tavola per condire o insaporire i cibi preferendo un cucchiaino di Grana Padano grattugiato (10g) su primi e passati di verdura.**
- **Esporsi al sole il più possibile per sintetizzare la vitamina D, il cui fabbisogno non è quasi mai raggiungibile con i soli alimenti.**

I vantaggi dell'attività fisica

1) Prevenzione

- Riduce il rischio di **morte prematura**.
- Riduce il rischio di sviluppare alcuni tipi di **tumore**.
- Previene l'insorgere e aiuta a controllare la **pressione alta** (ipertensione).
- Favorisce la regolarizzazione del livello di zuccheri nel sangue (glicemia) riducendo così il rischio di sviluppare il **diabete di tipo 2**.
- Aiuta a diminuire il colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), riducendo in questo modo il rischio di **infarto e malattie cardiache, rischio che aumenta con la menopausa**.
- Previene l'insorgere dell' **osteoporosi** e aiuta a controllare la malattia.
- Diminuisce il rischio di sovrappeso e **obesità dovuto alla diminuzione della funzione metabolica**.

2) Benessere fisico

- Rafforza l' **apparato muscolare e scheletrico** e conseguentemente rallenta la fisiologica perdita di massa muscolare e ossea, oltre a migliorare la mobilità articolare.
- Rinforza la capacità respiratoria e la conseguente ossigenazione del sangue.
- Previene l'insorgenza di **dolori alla colonna vertebrale** in particolare nella zona lombare.
- Aumenta il dispendio calorico, favorendo così il **calo di peso**, e conseguentemente riduce l'affaticamento e aumenta l'agilità.
- Migliora l'aspetto fisico, grazie all'azione di **modellamento** dovuta alla tonificazione dei muscoli e alla perdita di tessuto adiposo.

3) Benessere mentale

- Agisce positivamente sull'umore, con riduzione dei sintomi di **ansia, stress, fame nervosa e depressione** grazie alla produzione delle endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità" che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.
- Migliora le capacità cognitive: ragionamento, memoria e perspicacia, diminuisce il rischio di malattie a carico del sistema nervoso.

Raggiungere il peso ideale

Una donna può essere sovrappeso o obesa anche prima della menopausa per diverse ragioni, può anche essere ingrassata, dimagrita e di nuovo ingrassata parecchie volte (effetto yo-yo), ma con le modificazioni ormonali il **metabolismo si riduce** fino a consumare circa 100 calorie (Kcal) al giorno. Un fenomeno da non sottovalutare perché può portare un ulteriore aumento di peso di parecchi chili anche in un solo anno. Una donna in sovrappeso ha molte possibilità di diventare obesa dopo la menopausa e negli anni successivi in post menopausa. Cercare di raggiungere il peso ideale aiuta anche a ridurre i sintomi. Lo afferma uno studio di Alison Huang e colleghi, medici di medicina interna della University of California, concludendo che le donne sovrappeso e obese, con eventi fastidiosi di vampate, possono trovare beneficio da un intenso programma di dimagrimento. Essere sovrappeso o obesa aumenta anche il rischio di contrarre l'osteoporosi, una donna può arrivare a ridurre del 30% la massa ossea nei primi 3 anni e inoltre il peso eccessivo aumenta il rischio di contrarre fratture oltre che rendere più difficoltosa l'attività fisica indispensabile per combattere questa malattia. Sovrappeso e obesità si associano a tante altre malattie come, diabete, ipertensione, sindrome metabolica ecc., e l'obesità addominale si associa alla presenza di grasso viscerale il più pericoloso per la salute, di conseguenza i rischi di contrarre malattie anche gravi aumentano anche per il troppo peso non solo per la menopausa. Se per perdere peso è consigliabile una dieta ipocalorica in modo da introdurre con il cibo meno energia di quanta se ne consumi (**bilancio energetico**) è fondamentale che l'attività fisica sia finalizzata a diminuire i depositi di grasso e preservare più possibile massa magra (muscoli) per mantenere il metabolismo al massimo della sua efficienza. L'attività descritta sopra consente di controllare il peso in ogni caso, ma per **perdere grasso** (consumare) è

importante sapere che l'attività aerobica a bassa intensità e lunga durata è indispensabile e richiede circa **4 o 5 ore a settimana** con sedute di **60 minuti** unite ad esercizi di rinforzo muscolare. Per le donne obese l'attività fisica deve essere associata ad una adeguata **dieta ipocalorica** e ad un regime alimentare equilibrato che induca sazietà.

Contrariamente a quanto si crede, una buona dose di attività fisica nel giro di pochi giorni riduce anche l'appetito agevolando così la perdita di peso.

Corretta ed equilibrata alimentazione

L'equilibrata alimentazione si ottiene assumendo alimenti che apportino una quantità di calorie adeguate al proprio dispendio energetico e tutti i macro e micronutrienti necessari al nostro organismo, un equilibrio che si ottiene con un' **alimentazione variata** e distribuita adeguatamente nella giornata. A tutte le età e maggiormente in menopausa, la corretta alimentazione è un pilastro indispensabile per restare in salute e anche per raggiungere e mantenere il peso ideale.

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 **100 calorie quotidiane** dovute alla riduzione del metabolismo. Puoi seguire il programma anche sul tuo smartphone con la App PESO OK che trovi nel App Store o su Google Play.

Invecchiamento precoce

All'inizio di questo articolo abbiamo sostenuto che con il sopraggiungere della menopausa una donna è comunque da considerarsi giovane, almeno nel nostro paese.

Vi sono però due età: quella anagrafica e quella biologica, la seconda è determinata dallo stato in cui si trovano i nostri organi e apparati. Infatti, si può avere **50 anni** e organi e apparati che hanno una **funzionalità** simile alla media delle **sessantenni** o delle **quarantenni** e questo, malattie a parte, dipende molto dallo stile di vita che abbiamo tenuto. La nostra età biologica potrebbe essere più giovane se nel corso della vita **abbiamo evitato** di bere troppi alcolici o di fumare, se non ci siamo esposti esageratamente al sole o se non siamo vissuti in ambienti molto inquinati ed, in particolare, **se ci siamo alimentati** con cibi che contengono **antiossidanti o nutrienti protettivi**, oltre che aver praticato la giusta attività fisica. Tutte le donne conoscono i danni che provocano i **radicali liberi in eccesso**, danni che si sommano a quelli che può provocare la menopausa.

Anche dalla menopausa in poi la donna può avere un'età biologica superiore o inferiore rispetto all'età anagrafica della media delle coetanee, per questo 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.

Cosa mangi e quanti antiossidanti assumi? Per sapere se assumi regolarmente una buona dose di **antiossidanti e nutrienti protettivi** puoi fare il **"Test Anti-Age"**. Il punteggio che otterrai, subito e gratuitamente, ti dirà se la tua alimentazione e il tuo stile di vita sono corretti o ti fanno invecchiare precocemente. Con i risultati del test riceverai via e-mail consigli personalizzati e l'opuscolo **"Guadagnare salute e rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione"**. Ti invieremo, inoltre, 2 guide per ogni stagione (8 in 12 mesi) che contengono l'elenco degli alimenti del periodo ricchi di antiossidanti e consigli su come cucinarli in modo gustoso. Fai il test e ricevi tutto il materiale utile a rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione! Puoi seguire il programma antinvecchiamento e fare il test anche sul tuo smartphone con la App +GIOVANI che trovi nell'App Store o su Google Play.