

Nutrirsi di Salute



La corretta alimentazione in menopausa

Che cos'è la menopausa?

Secondo la definizione del Ministero della Salute per menopausa (spontanea) si intende: "L'evento fisiologico che nella donna corrisponde al termine del ciclo mestruale e dell'età fertile" e, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è diagnosticata retrospettivamente dopo 12 mesi consecutivi di amenorrea (assenza di mestruazioni), per la quale non sia stata evidenziata un'altra causa fisiologica o patologica. La parola deriva dal greco men (mese) e pausis (fine).

Il periodo in cui si presenta la menopausa varia da individuo a individuo, ma in genere l'età media è compresa tra i 45 e i 55 anni.

Esistono anche casi di menopause precoci, quando si verificano prima dei 40 anni, e menopause tardive, che si presentano dopo i 55 anni.

Inoltre sono possibili anche menopause indotte, dovute cioè a interventi chirurgici con rimozione di entrambe le ovaie e/o dell'utero (isterectomia), o dovute a soppressione iatrogena della funzione ovarica (per chemioterapia o radiazioni).



Che cos'è il climaterio?

Il periodo che precede e segue la menopausa è indicato con la parola climaterio (dal greco klimactèr = passaggio/scalino) e la sintomatologia spesso associata al climaterio è definita sindrome climaterica. Infatti, già alcuni mesi prima della cessazione delle mestruazioni, si osservano alterazioni del ciclo mestruale come ad esempio mestruazioni ravvicinate, abbondanti oppure più distanziate.

Nello stesso periodo le ovaie cessano la loro attività e, di conseguenza, diminuisce nel sangue la quantità degli estrogeni, cioè di quegli ormoni prodotti fino ad allora dalle ovaie.

La menopausa è un evento naturale, non è una malattia...

Come accennato la menopausa rappresenta un nuovo stadio della vita biologica (e psicologica) della donna che si instaura pian piano nel tempo, sino alla cessazione delle mestruazioni.

Comunque venga vissuta questa fase non possiamo certo parlare di malattia, ma di un periodo fisiologico naturale.

Considerando che la donna vive almeno un terzo della propria vita in questa condizione è opportuno conoscere al meglio questo cambiamento (con i suoi limiti ma anche le sue risorse!), che spesso genera purtroppo in molte persone insicurezza, esitazioni, preoccupazioni e che rappresenta un momento difficile da elaborare e da accettare, ma resta comunque una tappa obbligatoria nella vita di ogni donna. In realtà tutto ciò potrebbe, forse, essere semplicemente tradotto con il desiderio almeno di ridurre o affrontare quei disturbi che possono insorgere in questa fase della propria esistenza, magari proprio con l'ausilio di alimenti, bevande o sostanze che svolgono inoltre una funzione preventiva di molte malattie.

Alcuni nutrienti, infatti, grazie alle sostanze fitochimiche in essi contenuti, possono persino influire positivamente sull'invecchiamento, quest'ultimo spesso considerato (sia a livello individuale che collettivo) come un altro aspetto negativo associato alla menopausa. Difatti, per alcune donne la menopausa può anche significare perdita della bellezza, essere meno desiderabili, meno attraenti, magari per qualche ruga o ciocca di capelli bianchi, ma ogni età ha il suo fascino e la sua bellezza che vanno riscoperti e avvalorati, soprattutto se fondati su qualità interiori.

Quali sono le modificazioni ormonali che si verificano durante la menopausa e quali i loro effetti?

Per rispondere a questa domanda è bene chiarire da cosa sia formato l'apparato genitale femminile e in cosa consista il "ciclo ovarico".



L'apparato genitale è costituito da genitali interni, cioè 2 ovaie contenenti un corredo di follicoli che andranno incontro (uno alla volta) a maturazione, 2 tube o salpingi e l'utero e da genitali esterni.

L'attività ovarica inizia nella pubertà con la comparsa della prima mestruazione (menarca).

Questa attività è regolata da una serie di ghiandole endocrine che producono ormoni e li rilasciano nel circolo sanguigno che andranno poi a stimolare particolari organi, producendo un determinato effetto su quell'organo specifico.

Come si può vedere dall'immagine a fianco, il tutto è regolato a livello nervoso centrale: esiste una regione del cervello, l'ipotalamo, che attraverso il rilascio di un ormone stimola l'ipofisi (una ghiandola endocrina situata alla base del cranio) a produrre FSH (ormone follicolo-stimolante) e LH (ormone luteinizzante), che ogni mese stimolano l'ovaio a indurre la maturazione di un ovocita e la sua liberazione dall'ovaio.

Le ovaie a loro volta, in seguito a questa stimolazione, producono estrogeni e progesterone, che regolano il ciclo mestruale e agiscono a livello dell'endometrio (mucosa uterina), rendendola adatta all'impianto della cellula fecondata.

La mancata fecondazione dell'ovocita determina abbassamento dei livelli di FSH e LH, con conseguente sfaldamento della mucosa uterina e modificazioni dell'ovocita in corpo luteo, che viene eliminato attraverso il flusso mestruale.

Questo ciclo si ripete ogni mese fino al raggiungimento del climaterio. Con il sopraggiungere del climaterio viene meno l'equilibrio ormonale precedentemente descritto.

Si fanno sempre più frequenti cicli mestruali brevi e senza la produzione di uova (anovulatori), durante i quali c'è una minore produzione di progesterone ed estrogeni e ciò determina la progressiva scomparsa dei cicli mestruali.

Quali altri ormoni variano in menopausa?

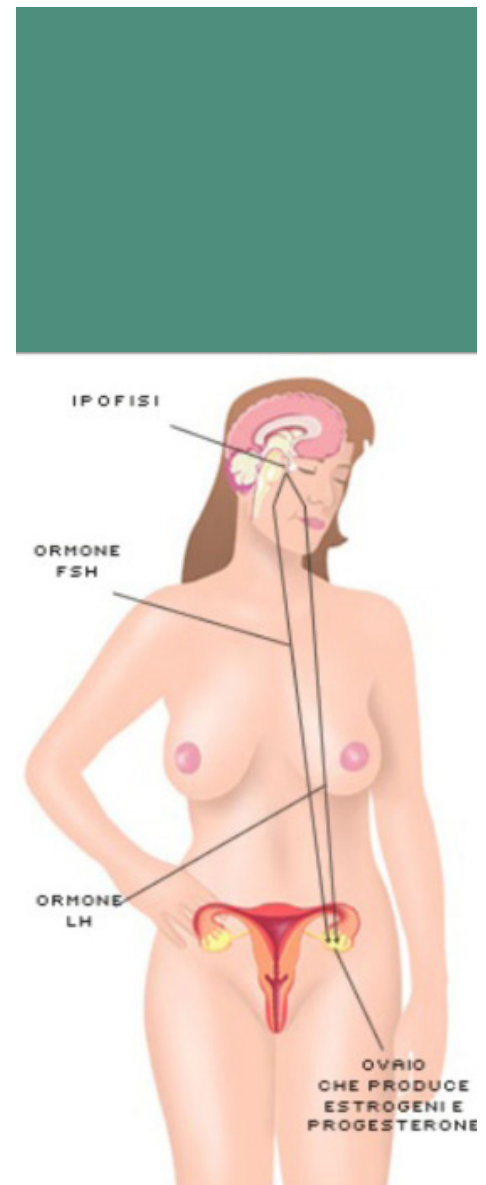
A titolo informativo riportiamo i principali ormoni (alcuni dei quali già citati) che subiscono variazioni, prendendone in considerazione le funzioni e i cambiamenti che essi subiscono in menopausa.

■ FSH

Aumenta in menopausa. Si tratta di un ormone che stimola la produzione di estrogeni e la maturazione dei follicoli nell'ovaio (rilasciato dall'ipofisi).

■ LH

Aumenta in menopausa. Stimola la produzione di progesterone (rilasciato dall'ipofisi).



- **ESTROGENI (Estradiolo, Estriolo, Estrone)**
Si riducono in menopausa. Sono gli ormoni che controllano il ciclo fertile della donna.
- **PROGESTERONE**
Diminuisce in menopausa. È un ormone sintetizzato dalle ovaie e dai surreni (2 piccole ghiandole poste sopra i reni). Crea le condizioni adatte alla fecondazione della cellula uovo e al suo annidamento nella mucosa uterina.
- **ANDROSTENEDIONE**
Può essere trasformato in estrogeni durante la menopausa. È un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali e dalle gonadi.
- **TESTOSTERONE**
Può essere trasformato in estradiolo durante la menopausa. È un ormone maschile prodotto anche dalla corteccia surrenale e dell'ovaio.

Cosa comportano queste variazioni ormonali?

I sintomi tipici della menopausa sono legati proprio a questi cambiamenti ormonali e quindi al venir meno delle loro funzioni.

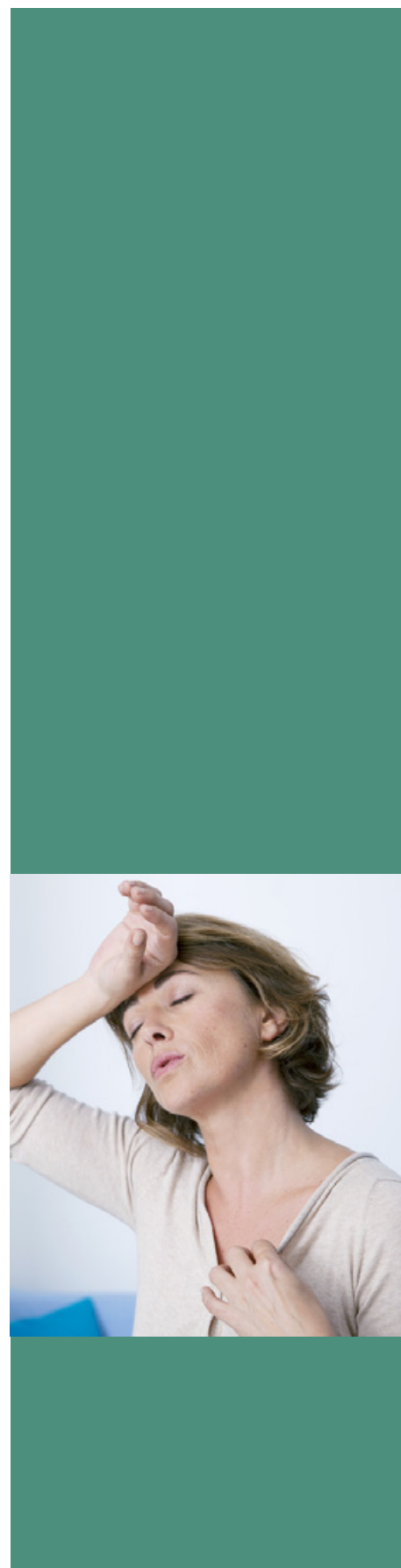
Quelli più comuni sono di:

natura neurovegetativa

- vampate di calore
- sudorazioni profuse
- palpitazioni e tachicardia
- sbalzi della pressione arteriosa
- disturbi del sonno
- vertigini
- secchezza vaginale e prurito genitale
- parestesie (sensazioni di formicolio e solleticamento)

natura psicoaffettiva

- irritabilità
- umore instabile
- affaticamento
- ansia



- demotivazione
- disturbi della concentrazione e della memoria
- diminuzione del desiderio sessuale

altri sintomi

- malessere generale
- tensione mammaria
- aumento di peso (sovrappeso o obesità)
- variazioni della distribuzione del grasso corporeo (ad esempio con aumento del grasso addominale)
- gonfiore e/o ritenzione idrica
- cefalea
- aumento del colesterolo
- difficoltà di continenza urinaria
- variazione della forma fisica (ad esempio aumento del grasso del viso, delle braccia, delle spalle)
- modificazioni dei valori tiroidei
- sviluppo del diabete

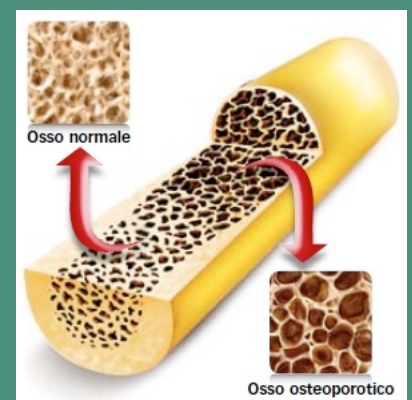
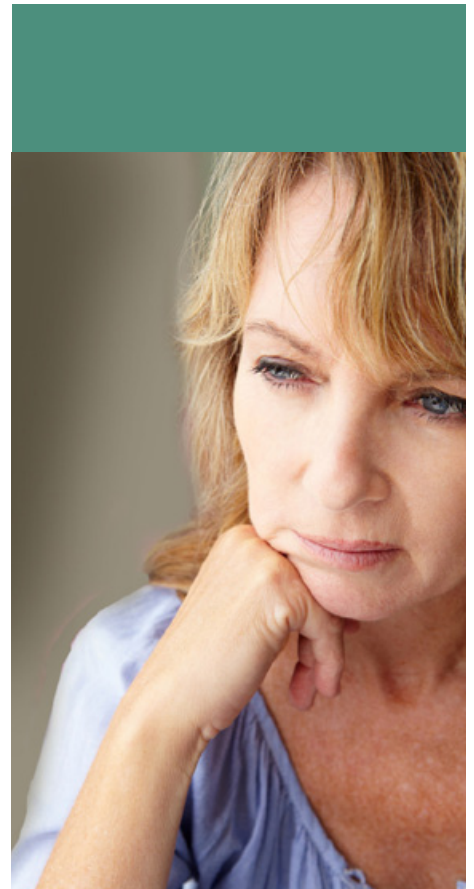
Ovviamente la presenza di determinati sintomi piuttosto che altri, la loro durata ed entità, presenta una variabilità individuale.

Il calo degli estrogeni può comportare:

- aumento del rischio cardiovascolare (infarto cardiaco, ictus cerebrale, ipertensione)
- aumento delle patologie osteoarticolari, in particolare dell'incidenza dell'osteoporosi

Fino alla menopausa, infatti, le donne hanno una minore probabilità rispetto agli uomini di sviluppare malattie cardiovascolari, proprio perché gli estrogeni prodotti dalle ovaie garantiscono una minore quantità di colesterolo nel sangue, con conseguente minor rischio cardiovascolare.

Gli estrogeni, pertanto, svolgono un effetto protettivo sulla donna, effetto che, con la loro riduzione, viene meno annullando le differenze tra uomo e donna.



In cosa consiste la terapia sostitutiva ormonale?

Spesso, per ridurre i sintomi appena elencati e per prevenire la perdita di massa ossea e lo sviluppo di fratture, è possibile intraprendere una terapia ormonale sostitutiva, che consiste nella somministrazione di estrogeni ed eventualmente progesterone, anch'essi ormoni sessuali femminili prodotti dalle ovaie.

Ovviamente trattandosi di una terapia farmacologica non è esente da rischi, uno dei quali è l'aumento dell'incidenza di tumori al seno e all'endometrio (la parete interna dell'utero), pertanto è possibile intraprendere tale terapia solo sotto prescrizione medica, dopo aver valutato attentamente tutti i pro e i contro.

Un sano stile di vita può aiutare ad affrontare i sintomi della menopausa?

Come in ogni fase della vita, anche in menopausa l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale sia nell'attenuare alcuni sintomi, sia nel controllo del peso, dei livelli lipemici, glicemici e pressori.

Quindi adeguate correzioni dietetico-comportamentali possono contribuire ad apportare benefici al nostro organismo anche in menopausa, tenendo conto di ulteriori consigli aggiuntivi ad un sano stile di vita alimentare, che dovrebbe essere alla base delle scelte alimentari di ogni individuo.

Consigli utili

Introdurre adeguate quantità di Calcio

Dopo la menopausa aumenta la quantità di Calcio necessaria all'organismo che, sappiamo, è essenziale per irrobustire le ossa e ridurre il rischio di fratture; nelle donne in età adulta il fabbisogno corrisponde a 800-1000 mg al giorno, mentre nelle donne in età post-menopausale si consiglia un apporto di Calcio di 1200 mg al giorno (in assenza di terapia con estrogeni).

Invece nel caso di terapia con estrogeni il fabbisogno è uguale a quello degli uomini della stessa età, 1000 mg al giorno (fonte: L.A.R.N. - S.I.N.U. 2012).

Tuttavia vorrei far notare che diventa importante non solo l'introito di Calcio, ma ogni condizione che ne favorisca l'assorbimento o addirittura la perdita.

Ad esempio un eccessivo consumo di sale, di sostanze nervine (the e caffè), scarsa attività fisica, mancata esposizione ai raggi solari, assunzione di polifosfati (presenti ad esempio nei salumi e formaggi), fumo, ecc., rappresentano tutte condizioni che riducono l'assorbimento di questo importante sale minerale.



Ecco il motivo per il quale regimi alimentari, ovviamente equilibrati, che includono anche alimenti alternativi ricchi di Calcio (abbinati a sani stili di vita), possono contemplare fabbisogni di Calcio inferiori a quelli stabiliti.

In ogni caso è da ricordare che un eccesso di qualsiasi macro e micro-nutriente, tra cui anche il Calcio, comporta addirittura effetti negativi. Fonti di Calcio: semi di sesamo, gomasio (condimento a base di semi di sesamo e piccole quantità di sale), legumi, latte di soia, yogurt di soia, formaggio di soia (tofu), latte scremato, yogurt, formaggi, frutta fresca (in particolare ribes, lamponi, arance, fichi mirtili, fragole), frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, pistacchi, ecc.), frutta essiccata (fichi secchi), ortaggi e verdure soprattutto a foglia verde (rucola, cicoria, bieta, radicchio verde, cime di rapa, cardi, broccoli, varietà di cavoli), erbe aromatiche e spezie (salvia, pepe nero, rosmarino, rosmarino, basilico, prezzemolo, menta), alghe in genere (in particolare alghe Hizichi, Arame), pesce, acqua.

Variare l'alimentazione con cereali integrali e legumi

La dieta in menopausa richiede anche un'adeguata assunzione di cereali alternando anche quelli integrali, preferibilmente da agricoltura biologica, perché in questo caso la cariosside conserva molte fibre utili e preziosi principi nutritivi come vitamine, sali minerali, antiossidanti, fibre e proteine.

Anche l'elevato contenuto di fibre presente nei legumi li rende alimenti utili per prevenire dislipidemie lievi, diverticolosi del colon, stitichezza, sovrappeso e obesità, aterosclerosi, diabete e tumori intestinali.

I legumi inoltre hanno un elevato potere saziante e un basso apporto calorico e sono tra gli alimenti vegetali più ricchi di Calcio.

Cereali e legumi possono inoltre essere anche fatti germogliare, divenendo una fonte elevatissima di enzimi, sali minerali, vitamine e altri nutrienti importanti.

Alcuni cereali: frumento (grano duro e grano tenero), riso, farro, miglio, kamut, orzo, triticale, teff, spelta, mais, avena, sorgo, quinoa, amaranto, segale.

Alcuni legumi: ceci, piselli, fagioli (bianchi, neri, borlotti, cannellini, fagioli con l'occhio), lenticchie, lenticchie rosse decorticate, soia gialla, soia verde, soia nera, azuki, fave, lupini, cicerchie, carrube, arachidi (contemplati nella frutta oleosa) e grano saraceno (con caratteristiche nutrizionali simili ai cereali).

Consumare la soia e/o suoi derivati

Spesso si sente parlare di questo legume e delle sue capacità di alleviare alcuni sintomi fastidiosi (tra cui le vampate di calore e l'ipertensione); queste capacità sono dovute ai fitoestrogeni, sostanze naturali simili agli ormoni femminili in essa contenuti, pertanto è



consigliato un consumo giornaliero di piccole quantità di soia o suoi derivati.

Purtroppo la soia risulta essere una delle piante geneticamente più modificate, perciò si consiglia di acquistare soia e prodotti derivati esclusivamente biologici o almeno con la dicitura in etichetta che garantisca il non utilizzo, e quindi l'assenza, degli O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati).

Fonti alimentari a base di soia: latte di soia, yogurt di soia, formaggio di soia (tofu), pasta di soia, pane di soia, farina di soia, germogli di soia, olio di soia, miso (prodotto fermentato aggiunto a zuppe, minestre o altro, con proprietà curative sull'apparato digerente), ecc.

Garantire l'introito degli acidi grassi della serie Omega 3 e le fibre

Entrambe queste sostanze aiutano a prevenire e curare l'eccesso di colesterolo, l'ipertensione e il diabete di tipo 2 e, grazie alle fibre, anche la stipsi.

Fonti di acidi grassi della serie Omega 3: olio di semi di lino (spremuta a freddo e acquistata refrigerata), noci e in genere tutta la frutta a guscio (attenzione alle quantità!), pesce (soprattutto quello azzurro).
Fonti di fibre: prodotti ortofruitticoli (frutta e verdura), cereali integrali, legumi, frutta oleosa.

Moderare l'assunzione di dolci

Questi alimenti sono spesso ricchi di grassi saturi, colesterolo (soprattutto quelli confezionati) e grassi idrogenati che alterano il metabolismo lipidico e promuovono l'aterosclerosi.

Sarebbe opportuno preparare dolci più genuini fatti in casa, riducendo o sostituendo i classici ingredienti.

Ad esempio è possibile sostituire lo zucchero bianco con quello integrale (o altri dolcificanti come miele, malto, sciroppo d'acero, melassa, ecc.), il latte vaccino con il latte di soia, il burro con l'olio, la panna con lo yogurt (anche di soia), la farina raffinata con quella integrale, ecc. Inoltre un eccessivo consumo di dolci e zuccheri causa un effetto demineralizzante e acidificante e attenzione a non abusare delle bibite gassate perché ostacolano il metabolismo del Calcio e acidificano.

Assumere ogni giorno alimenti ricchi di antiossidanti

Gli antiossidanti rallentano e prevengono l'ossidazione di altre sostanze e sono in grado di neutralizzare i radicali liberi, oltre che proteggere l'organismo dalla loro azione negativa.

Infatti le proprietà anticancerogene di molti alimenti sono legate proprio al prezioso contenuto in antiossidanti.

Fonti di antiossidanti: vegetali di colore verde scuro (cavoli, broccoli, cicoria, ecc.), ortaggi giallo-arancio, semi oleosi (in particolare i semi di zucca), crescione, aglio cipolla, agrumi (arance, mandarini, limoni, ecc.) e tutti i prodotti ortofruitticoli in generale. Ottima la presenza



anche nei germogli, centrifughe vegetali, alghe, aloe, germe di grano, lievito di birra in scaglie.

Attenzione all'apporto calorico

Poiché in menopausa si verifica una diminuzione del metabolismo basale, una riduzione della massa magra e un aumento della massa grassa, sarebbe opportuno moderare l'introito calorico giornaliero e cercare di mantenere il proprio peso nei valori consigliati (vedi articolo "Calcola il tuo peso ideale" - www.nutrirsidisalute.it - Tasto pubblicazioni).

Attenzione anche alla circonferenza del girovita che deve essere rilevata in prossimità dell'ombelico (con un semplice metro da sarta). La misurazione non dovrebbe superare la I° soglia ritenuta pericolosa che corrisponde a 80 cm e, ancor più rischiosa, la II° soglia di 88 cm.

Ridurre il sale

L'eccesso di sale costringe i reni ad un superlavoro, favorisce la perdita di Calcio, l'aumento della pressione arteriosa e altri disturbi.

Sarebbe quindi opportuno ridurre il consumo di quegli alimenti che ne contengono elevate quantità e non superare la grammatura giornaliera che corrisponde a 3-5 grammi di sale (contro i 12-15 grammi spesso utilizzati).

Si raccomanda quindi di aggiungere poco sale agli alimenti (un consiglio potrebbe essere non portare saliere a tavola!) e di sostituirlo con erbe aromatiche e spezie (quest'ultime con moderazione perché potrebbero irritare le mucose intestinali).

Alcuni alimenti ricchi di sodio: salumi, formaggi stagionati, cibi in scatola, pane, dadi da cucina, estratti per brodo, salse varie.

Altri importanti suggerimenti per la menopausa

Limitare il consumo di alcolici

Le bevande alcoliche forniscono molte calorie ed accentuano le vampate, quindi il loro utilizzo deve essere limitato.

Utilizzare i farmaci in caso di reale necessità

Un'assunzione prolungata di farmaci può favorire l'insorgere di osteoporosi (ad esempio il cortisone utilizzato nei processi infiammatori cronici), interferire con il metabolismo di Calcio e Vitamina D, aumentare l'escrezione di Calcio e Magnesio con le urine.

Evitare il fumo

Oltre ai danni conosciuti, incide negativamente sulla densità ossea e altera l'equilibrio ormonale.



Combattere la vita sedentaria

Un'adeguata attività fisica (meglio se all'aria aperta) è a beneficio dei muscoli, delle ossa e della mente, quindi del benessere psico-fisico di ogni individuo.

Esporsi ai raggi solari

Garantisce il quantitativo di vitamina D necessario per mantenere in salute le ossa e contribuire alla fissazione del Calcio.

Ci sono dei cibi che riducono le fastidiose vampate di calore?

Le vampate di calore chiamate anche caldane, vampe o sudori notturni (se si presentano di notte), colpiscono circa il 75% delle donne in menopausa e sono forse uno dei sintomi più temuti.

Generalmente sono descritte come una sensazione di calore improvviso, diffuso in tutto il corpo sino al collo e viso dove spesso iniziano (in certi casi possono anche presentarsi battiti cardiaci irregolari), seguita da una odiosa sudorazione che, non appena terminata, darà spazio a brividi.

La frequenza con cui si presentano può essere di poche volte a settimana o costantemente durante il giorno (nei casi peggiori sino a 10-12 volte), sino a diminuire con il passare del tempo; pare inoltre che siano più frequenti durante il riposo notturno, in presenza di stress e nel periodo estivo.

Alcune donne iniziano ad avere le vampate anche alcuni anni prima della menopausa, altre le hanno ma leggere e alcune addirittura non le avvertono!

Alimenti o sostanze per ridurre e combattere le vampate di calore

- Legumi (in particolare la soia ed i suoi derivati perché ricchi di isoflavoni)
- Cibi ricchi di vitamina C (agrumi, kiwi, pomodori, prezzemolo, tutte le varietà di cavoli)
- Alimenti con elevate quantità di vitamina E
- Erbe ad alto contenuto di fitoestrogeni naturali (ad esempio la Cimicifuga racemosa, il Trifoglio rosso, l'Agnocasto e l'Angelica sinensis)
- Sedano, finocchi e melone
- Segale
- Olio di semi di lino (di prima spremitura) e semi di lino



Attenzione a:

- Cibi speziati o piccanti
- Caffè
- Cioccolato
- Bevande calde
- Bevande tipo cola
- Alcolici

Le informazioni fornite in questo articolo sono ad esclusivo scopo informativo e non intendono in alcun modo sostituire il parere del medico, a cui bisogna sempre rivolgersi per problemi relativi alla salute.

Vorrei tuttavia concludere invitando ogni donna, che affronterà o che sta già vivendo la menopausa, a chiedersi se “madre natura” abbia forse dimenticato questo passaggio nella vita di ognuna di noi o se invece, come sempre, elargisca tutti gli strumenti utili per affrontare serenamente e in perfetto equilibrio questo cambiamento.

Dobbiamo quindi agire in modo sinergico con questi preziosi doni (per alcuni ancora da conoscere e da scoprire) e conquistare il nostro benessere ogni giorno, affinché ciò che costruiremo oggi possa essere un investimento per la salute di domani.

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell’Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

