

Fitoestrogeni per ridurre i disturbi della menopausa

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [Fitoestrogeni in menopausa](#)
- [Meccanismo d'azione dei fitoestrogeni](#)
- [Effetti degli isoflavoni di soia in menopausa](#)
- [Effetti collaterali dei fitoestrogeni in menopausa](#)
- [Isoflavoni e salute delle ossa](#)
- [Fitoestrogeni per dimagrire in menopausa](#)
- [Leggi anche](#)

Fitoestrogeni in menopausa

La **menopausa** è una fase fisiologica che ogni donna si troverà ad affrontare al **termine dell'età fertile**, in media intorno ai **50-55 anni**. Si manifesta alla cessazione dei ciclici sanguinamenti uterini (mestruazioni) e coincide con l'arresto della produzione degli estrogeni, i principali **ormoni sessuali femminili**.

La mancanza di estrogeni produce nella donna una serie di fastidiosi sintomi o disturbi, come:

- **vampate di calore;**
- **eccessiva sudorazione;**
- **insonnia;**
- **mal di testa** (cefalea);
- **problemi genito-urinari**, come la **cistite** o **l'incontinenza urinaria;**
- **disturbi dell'umore**, come **ansia**, **depressione** oppure **nervosismo**, **irritabilità;**
- **maggiore predisposizione a malattie cardiovascolari, osteoporosi e sindrome metabolica (sovrappeso, colesterolo e trigliceridi alti, pressione alta, insulino resistenza, ecc.).**

Per combattere questi disturbi esiste metodo di cura **chiamato Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)**, alla quale, però, alcune donne non possono o non vogliono sottoporsi. Come alternativa, per aiutare le donne ad **alleviare i sintomi della menopausa** e a **migliorare la loro qualità di vita**, vi sono i cosiddetti **fitoestrogeni o estrogeni vegetali**. Questo tipo di terapia sostitutiva viene solitamente scelta dalle donne che, per ragioni di varia natura, non ricorrono alla TOS, cioè alla cura farmacologica a base di

ormoni (estrogeni e/o progestinici) riprodotti sinteticamente in laboratorio per contrastare i disturbi della menopausa. Sarà però il medico ginecologo ad indicare la terapia migliore per ogni donna.

- I fitoestrogeni sono composti **di origine vegetale**, si trovano infatti in numerose **piante**, la cui struttura chimica **è molto simile a quella degli estrogeni umani**.
- Dal punto di vista terapeutico, i fitoestrogeni si suddividono in: **isoflavoni, cumestani e lignani**.
- La **genisteina** e la **daidzeina** sono gli **isoflavoni più diffusi** e **la soia** è l'alimento con le **concentrazioni più elevate di questi composti organici**.

Meccanismo d'azione dei fitoestrogeni

Gli isoflavoni, una volta entrati in circolo nell'organismo della donna, **agiscono come precursori degli estrogeni umani** e, successivamente, vengono metabolizzati nei corrispondenti principi attivi.

Il loro assorbimento varia, tuttavia, da donna a donna e dipende in massima parte **dalla flora batterica intestinale**. Gli isoflavoni non sempre sono pienamente efficaci nel ridurre i sintomi della menopausa, anche perché mancano studi e protocolli condivisi sui dosaggi. Per questo **non possono essere ancora definiti dei livelli di assunzione raccomandati di fitoestrogeni per la donna in menopausa** e, in ogni caso, **la loro assunzione va valutata con il proprio medico** rispetto agli esiti degli esami.

Effetti degli isoflavoni di soia in menopausa

Dalle ricerche scientifiche condotte finora, **sembrerebbe che gli isoflavoni** di soia siano in grado di:

- **controllare e ridurre le vampate di calore e l'abbondante sudorazione;**
- **moderare i valori elevati di pressione sanguigna sistolica**, in particolare se in presenza di menopausa precoce;
- **migliorare i valori elevati di glicemia** (zucchero del sangue);
- **abbassare i livelli di colesterolo nel sangue;**
- **ridurre il rischio di eventi cardiovascolari;**
- **attenuare la perdita della densità minerale ossea**, soprattutto dalla colonna lombare, **diminuendo** quindi il **rischio di fratture ossee da osteoporosi;**
- **abbassare il rischio di tumori femminili** (ovaio, seno, endometrio)

Effetti collaterali dei fitoestrogeni in menopausa

Attualmente, **non sono conosciuti effetti indesiderati legati all'assunzione di fitoestrogeni in menopausa**.

Generalmente, sono sostanze naturali ben tollerate dall'organismo della donna, anche se, in alcuni casi, possono insorgere leggeri fastidi come **mal di stomaco e nausea**.

- Per quanto riguarda il **rischio di cancro**, molti studi epidemiologici hanno dimostrato un'associazione tra il consumo di cibi ricchi di isoflavoni (soia) e una **diminuzione del rischio di tumore del seno**.
- Tuttavia, non esistono ancora prove certe della correlazione tra consumo di alimenti ad alto tenore in fitoestrogeni e aumento del rischio di tumori sensibili agli ormoni (seno, endometrio, ovaio).

Isoflavoni e salute delle ossa

Il meccanismo attraverso il quale gli isoflavoni, contenuti in grandi quantità nei semi di soia, possano svolgere un ruolo protettivo sull'osso non è ancora chiaro. Alcuni studi suggeriscono che un possibile effetto benefico sia dato dalla maggior produzione di **equolo**, una sostanza naturale prodotta dal metabolismo intestinale della daidzeina. Tuttavia, seppur promettenti, questi risultati richiedono ulteriori valutazioni.

- La mancanza di estrogeni in menopausa fa sì che il **calcio**, minerale fondamentale per lo scheletro e i denti, si fissi nelle ossa **in misura minore rispetto alla quantità di calcio che la donna in menopausa fisiologicamente perde**. Nel tempo, questa condizione porta l'organismo femminile a una **maggiore fragilità ossea** e a un più alto rischio di **osteoporosi**.
- Per questo motivo è fortemente raccomandato a tutte le donne in menopausa il **consumo giornaliero di 2-3 porzioni di latte o latticini**, come yogurt e formaggi, poiché rappresentano le **fonti alimentari più ricche di calcio altamente assimilabile**.

- Affinché il calcio si fissi nelle ossa occorre però **la vitamina D**. Questa vitamina è poco presente negli alimenti ma, fortunatamente, la pelle può **sintetizzarla esponendosi al sole**. In menopausa è opportuno valutare la quantità di vitamina D nel sangue tramite specifici esami e, in caso di carenza, concordare con il proprio medico l'assunzione di un integratore.
- Grana Padano DOP è il formaggio che, tra quelli comunemente più consumati, **apporta la maggiore quantità di calcio biodisponibile**, inoltre contiene anche buone **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Uno o due cucchiari di grattugiato sui primi piatti o sulle vellutate di verdure (anche **al posto del sale**) aiutano le donne in menopausa a raggiungere il fabbisogno quotidiano di calcio per ossa sane.

Fitoestrogeni per dimagrire in menopausa

Con l'arrivo e dopo la menopausa, il metabolismo della donna "rallenta" e si assiste a una riduzione fisiologica del fabbisogno di energia (calorie). Avere un **metabolismo lento** significa che **si tenderà maggiormente ad ingrassare**: ecco perché molte donne, dall'arrivo della menopausa in poi, aumentano di peso e hanno molta più difficoltà a dimagrire.

- Gli **isoflavoni della soia** sembrerebbero avere un impatto significativo sul **miglioramento del metabolismo delle donne in post-menopausa**. Studi condotti sugli animali hanno suggerito che, in chi segue una dieta ipocalorica (dimagrante), l'aumentato consumo delle proteine della soia può migliorare i livelli di **grassi nel sangue** (colesterolo, trigliceridi) **di glicemia** e facilitare il dimagrimento (maggiore perdita di peso e di massa grassa).
- Tuttavia, gli studi che ricercano la relazione tra isoflavoni e dimagrimento nelle donne obese in menopausa sono attualmente limitati e, prima di poter confermare i risultati positivi, **sono necessarie ulteriori evidenze scientifiche**.

Per dimagrire in menopausa e in post menopausa è importante **praticare una regolare attività fisica** (non meno di 150 minuti a settimana) e adottare **un'alimentazione sana ed equilibrata**, che rispetti soprattutto il fabbisogno energetico della donna senza compromettere **il suo bilancio energetico**. La donna in menopausa deve quindi consumare solo le calorie che effettivamente utilizza.

- Per ricevere **gustosi menu** della tradizione mediterranea equilibrati in macro e micronutrienti e **personalizzati per le tue calorie giornaliere**, iscriviti al **programma di controllo del peso completamente gratuito [Calorie&Menu per la Menopausa](#)**. Troverai anche un piano di attività fisica adeguato alle tue capacità per aiutarti ad aumentare la massa magra (muscoli) e diminuire quella grassa. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare **la [Dieta L.O.Ve \(latto-ovo-vegetariana\) per la Menopausa](#)**.
- Per **calcolare velocemente e gratuitamente il tuo BMI** (Indice di Massa Corporea) e sapere **quale percentuale di massa magra e massa grassa** hai, **[clicca qui](#)**.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dott. Carmelo Bucolo

Medico specialista in Ginecologia, esperto in chirurgia endoscopica, già direttore dell'Unità Operativa Complessa di Ostetricia e Ginecologia – Presidio Ospedaliero di Faenza – AUSL di Ravenna

Leggi anche

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Sijia Tang, Yang Du, Chorong Oh, Jaekyung No “Effects of Soy Foods in Postmenopausal Women: A Focus on Osteosarcopenia and Obesity” Journal of Obesity & Metabolic Syndrome 2020;29:180-187](#)
 - [Li-Ru Chen and Kuo-Hu Chen “Utilization of Isoflavones in Soybeans for Women with Menopausal Syndrome: An Overview” Int. J. Mol. Sci. 2021, 22, 3212.](#)
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.