

# Benefici del mare: 4 consigli per la donna in menopausa



## INDICE

■ **Sole e pelle: proteggersi dall'invecchiamento precoce**

■ **Come proteggersi dal sole.**

■ **Benefici del sole: la vitamina D**

■ **Alimentazione e benessere: il cibo amico**

■ **Cellulite e insufficienza venosa: benefici del mare e dell'attività fisica**

■ **Leggi anche**

L'estate, con l'aumento delle temperature può amplificare alcuni dei classici sintomi fisici e psicofisici legati alla menopausa, però molte donne vanno in vacanza al mare e possono approfittare dei benefici che derivano dal cibo, sole, aria e acqua di mare per migliorare i sintomi tipici di questa fase della vita.

## Sole e pelle: proteggersi dall'invecchiamento precoce

L'abbronzatura ci rende più attraenti, ma le radiazioni Ultraviolette (UV) che arrivano sulla terra (circa il 98% A-UVA- e il 2% B-UVB-) sono pericolose e dannose per le cellule della pelle, ma hanno anche qualche effetto antinfiammatorio che aiuta in caso di alcune malattie della pelle come la psoriasi.

- **Le radiazioni UVA** penetrando in profondità fino al derma provocano **l'invecchiamento precoce** delle cellule della pelle e possono danneggiarle fino a provocare il cancro. Le UVA non sono in grado di sintetizzare la **vitamina D**. [Qui puoi leggere](#) nei dettagli i pericoli delle radiazioni UV.
- **Le radiazioni UVB** restando in superficie scaldano, **"bruciano"** la pelle e sono responsabili delle **scottature, eritemi, eczemi**, ma l'abbronzatura che formano è anche un **filtro protettivo** naturale che in parte protegge dalle UV. L'azione delle UVB è molto importante perché è in grado di sintetizzare [vitamina D](#).

## Come proteggersi dal sole.

- I raggi UVA superano le nuvole e i tessuti in particolare se chiari e leggeri quindi la crema solare va applicata sempre **dalle 9 del mattino fino alle 17** anche sotto l'ombrellone e con il sole velato, anche se è meglio non esporsi al sole tra le **11 e le 16** per non più di pochi minuti al fine di produrre vitamina D.
- Applicare la protezione solare dopo ogni bagno e anche sulla pella scura o abbronzata con fattore di protezione (**SPF**) da 30 a 50.
- Non usare creme solari aperte l'anno precedente e distribuire la crema omogeneamente perché il fattore di protezione (**SPF**) può ridursi anche di 10 volte.
- Nel caso **d'insufficienza venosa** agli arti inferiori le gambe vanno sempre tenute ben all'ombra e bagnate spesso.

## Benefici del sole: la vitamina D

Le radiazioni UVB sono in grado di convertire una proteina della pelle chiamata **7-DHC in vitamina D3**, la forma attiva della **vitamina D**, ma non serve scottarsi, bastano 10/15 minuti al giorno perché le UVB avviino la sintesi della vitamina e usufruire delle sue importanti funzioni:

- è fondamentale per il benessere delle ossa in quanto rende il **calcio disponibile**, quindi riduce la naturale **perdita di massa ossea** che si ha in menopausa e può rallentare il decorso della malattia in caso di **osteoporosi**.
- Agisce come un ormone sul rilascio di neurotrasmettitori: **dopamina** e **serotonina** che favoriscono il tono **dell'umore** e il **sonno**.
- Influisce sul funzionamento del **sistema immunitario** e aiuta in caso di **tumori, infezioni respiratorie e malattie cardiovascolari**.

Secondo i LARN\* il fabbisogno quotidiano di vitamina D in un **adulto è di 15** microgrammi (mcg) al giorno, **per le donne gravide e gli over 75** aumenta a **20** mcg al giorno, ma attenzione a non abusarne con farmaci o integratori perché il suo eccesso è causa di tossicità.

**Attenzione**, la sola vitamina D non assicura alle donne in menopausa di prevenire l'osteoporosi, uno studio americano ha rilevato che si riduce del 39% il rischio di perdere massa svolgendo **attività fisica** continuativa e coprendo il fabbisogno quotidiano di vitamina D e **omega 3**.

## Alimentazione e benessere: il cibo amico

In estate bere è fondamentale per mantenere il corpo idratato e compensare la sudorazione eccessiva. Salvo prescrizione medica, non serve prendere integratori di sali minerali, basta bere **1,5/2 litri di acqua al giorno** (anche se non hai il sintomo della sete) e mangiare **2-3 porzioni di frutta e 2 di verdura** ogni giorno, anche per prevenire le **cistiti** più frequenti in menopausa. La vitamina D si associa agli acidi grassi, dove c'è vitamina D3 ci sono sempre grassi polinsaturi come gli omega 3. Gli alimenti con vitamina D e con grassi omega 3 che ne contengono maggiormente sono:

- **pesci grassi come salmone, sardine, alici, sgombro, aringhe e pesce azzurro in generale e olio di pesce**.

Il pesce potete consumarlo cucinato come più vi piace ma limitate le fritture. Ricordate che i **crostacei, cefalopodi e molluschi**, dal punto di vista nutrizionale sono simili alla carne e contengono molto colesterolo. Oltre agli omega3 avete bisogno di calcio, minerali e vitamine, quindi, anche al mare seguite **un'alimentazione equilibrata** e non rinunciate a latte e derivati come:

- latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati come il Grana Padano DOP che inoltre apporta **proteine con i 9 aminoacidi essenziali**, tanto **calcio**, ottime quantità di **vitamina B12** e **antiossidanti** come **zinco, selenio e vitamina A** ed è naturalmente privo di lattosio.
- Frutta ricca di vitamina C e A come fragole, anguria, melone e giallo rossa in generale.
- Verdura meglio cruda che cotta, ricca di antiossidanti come il licopene dei pomodori e verdura verde scuro, carote.

## Cellulite e insufficienza venosa: benefici del mare e dell'attività fisica

L'attività fisica in menopausa è fondamentale per ridurre i sintomi, i rischi cardiovascolari e la riduzione muscolo-scheletrica. Potete godere dei benefici del mare avendo molte possibilità di passeggiare, andare in bicicletta, nuotare, e soprattutto camminare in acqua salata. Con le gambe immerse fino all'anca potete:

- Favorire l'apporto di **calcio e minerali alle ossa**, raffreddare le gambe e attivare il **microcircolo** migliorando il gonfiore, l'insufficienza venosa (IVP) e le vene varicose.

- Il movimento migliora la funzione cardiaca e polmonare e unito all'effetto **osmotico del sale** aiuta a contrastare la **cellulite** e combattere la buccia d'arancia.

**Attenzione**, per ottenere effetti soddisfacenti non basta la passeggiatina di 10 minuti, serve un'ora al giorno con una **intensità media** portando il battito cardiaco a una frequenza del 50/70% in più di quello a riposo e forzando la resistenza dell'acqua sulle gambe.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

**Dott.ssa Laura Iorio**

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

---

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

The relationship between social support, stressful events, and menopause symptoms

Megan Arnot 1, Emily H Emmott 1, Ruth Mace PLoS One. 2021 Jan 27;16(1):e0245444. doi: 10.1371/journal.pone.0245444. eCollection 2021.

Fish intake and the risk of incident heart failure: the Women's Health Initiative. Belin RJ, Greenland P, Martin L, Oberman A, Tinker L, Robinson J, Larson J, Van Horn L, Lloyd-Jones D. Circ Heart Fail. 2011 Jul;4(4):404-13. doi: 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.110.960450. Epub 2011 May 24.

The Effects of Vitamin D Supplementation on Musculoskeletal Health: The VITAL and DO-Health Trials. Meryl S LeBoff, medico, Heike A Bischoff-Ferrari, MD, PhD. The Journals of Gerontology: Series A, Volume 78, Issue Supplement\_1, June 2023, Pages 73-78.

---

## 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.