

# Menopausa e Rischio Cardiovascolare



## INDICE

In Italia il 44% di tutti i decessi è causato dalle malattie cardiovascolari, il 57% colpisce le donne, tra le quali circa l'80% in menopausa a causa del calo degli estrogeni, che non porta solo fastidiosi sintomi, ma rende la donna più fragile e a maggior rischio di malattie come infarto, ictus e osteoporosi. In menopausa si può vivere serenamente perché il rischio cardiovascolare può essere controllato con l'equilibrata alimentazione e la regolare attività fisica che inoltre, donano bellezza e buon umore.

## Il rischio cardiovascolare in menopausa

Tutti hanno un rischio cardiovascolare, ma in **menopausa le cose peggiorano** a causa della riduzione degli estrogeni, ormoni tra le cui azioni vi è anche alla protezione dell'apparato cardiocircolatorio. La riduzione degli estrogeni oltre ai sintomi conosciuti, produce anche tachicardie, palpitazioni e in alcuni casi anche dolore toracico; sintomi che possono anche essere scambiati per i campanelli d'allarme di **infarto e ictus**, per questo non bisogna mai sottovalutarli. Anche l'aumento del girovita (**grasso viscerale**) associato all'avanzare dell'età, in menopausa contribuisce ad aumentare il rischio cardiovascolare.

## Come si riduce il rischio cardiovascolare

Dal momento che il calo degli estrogeni è la causa dei disagi della menopausa, la **TOS** (Terapia Ormonale Sostitutiva) può rappresentare un valido trattamento sia per il controllo delle vampate e il tono dell'umore, ma anche per mantenere una bella pelle, ossa resistenti, un apparato cardiocircolatorio sano e contrastare l'aumento del rischio d'infarto e ictus. Anche **trattamenti con fitoestrogeni** hanno dato buoni risultati su alcune donne.

Tuttavia, una corretta alimentazione associata all'attività fisica rimangono i rimedi naturali alla base per contrastare i sintomi della menopausa, compresi quelli cardiovascolari.

**Attenzione: la farmacovigilanza europea raccomanda di evitare l'uso delle terapie TOS o con fitoestrogeni nelle donne con tumore alla mammella e sconsiglia le ormonoterapie anche in caso di familiarità con il tumore.**

# Cosa mangiare In menopausa per la salute cardiovascolare?

Un'alimentazione sana ed **equilibrata** che possa promuovere la salute cardiovascolare deve tener conto prima di tutto di un corretto apporto energetico (**calcola qui** il tuo fabbisogno). Per mantenere un peso in salute è necessario rispettare **le porzioni** di ogni alimento, preferibilmente distribuendo la quota calorica giornaliera in **5 pasti** (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena).

Allo stesso tempo è necessario adottare alcune accortezze per ridurre il colesterolo e l'ipertensione arteriosa, ecco alcune raccomandazioni generali:

- **5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno**; variare i colori di tutti i vegetali ci permette di assumere tutti i micronutrienti: **sali minerali, vitamine** e **antiossidanti** necessari per l'organismo e utili a ridurre il rischio cardiovascolare.
- **Consumare legumi e cereali integrali**; ricchi di fibre aiutano a mantenere il giusto livello di zuccheri nel sangue e controllare i livelli di colesterolo alimentare nell'intestino.
- **Privilegiare grassi insaturi**; sia **monoinsaturi** (come quelli dell'olio d'oliva) che **polinsaturi** come gli **Omega 3** (contenuti in pesce azzurro, noci e semi), ridurre alimenti ricchi in grassi saturi e colesterolo come carni rosse, formaggi grassi, salumi e dolci.
- **Privilegiare carni bianche**, come pollo, tacchino, coniglio, di tagli magri
- **Consumare formaggi freschi e latticini a basso contenuto di grassi** (ricotta, primosale, robiola ecc..) **oppure formaggi stagionati** come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è prodotto con latte che durante la lavorazione viene **parzialmente scremato**, contiene il 29% di lipidi tra i quali grassi buoni come, 4% saturi a corta catena (tra cui il butirrato con effetti anche antinfiammatori), 24% monoinsaturi come quelli dell'olio d'oliva e il 4% di polinsaturi come quelli del pesce, contiene **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), **tanto calcio** (è il formaggio che ne contiene maggiori quantità tra tutti quelli comunemente consumati), vitamine importanti come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**

## Occhio al sale!

Un consumo di sale eccessivo è correlato all'aumento dell'ipertensione arteriosa e all'aumento del rischio cardiovascolare. **L'OMS raccomanda l'assunzione di 5 gr al giorno** (pari a 2 g di sodio), ecco alcuni **consigli per limitarlo**:

- Controlla le **etichette** dei prodotti alimentari
- **Sostituisci il sale** con erbe aromatiche, spezie; al posto del sale si possono insaporire i piatti con Grana Padano DOP grattugiato.
- Adottare una alimentazione equilibrata con poco sale può essere complesso per questo ti viene in aiuto **Calorie&Menu per la donna in menopausa** un programma che ti offre menu calcolati per le calorie che dovresti consumare, equilibrati in macro e micronutrienti. Anche in **versione vegetariana LOVE**.

## Lo stile di vita abbassa il rischio cardiovascolare

Importanti benefici per il sistema cardiovascolare vengono associati a quattro sane abitudini, in particolare:

- **Praticare attività fisica**; come **l'aerobica**: pedalare, camminare, acquagym e ballo, contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e mantenere un peso ideale, riducendo quindi il rischio cardiovascolare. Si consiglia minimo 150 minuti a settimana tra aerobica e esercizi di rinforzo muscolare ottimali 300.
- **Eliminare il fumo di sigaretta**, promuove l'aterosclerosi e causa danni ai vasi.
- **Ridurre il consumo di alcol**, che ad ogni quantità può fare male. Non si dovrebbe superare un bicchiere (125 ml) di vino o una lattina di birra (333 ml) per le donne e 2 per gli uomini. I superalcolici sarebbe meglio evitarli e comunque non superare i 40 ml al giorno.
- **Contrastare lo stress quotidiano**, condurre una vita stressante contribuisce ad aumentare la pressione e avere un rischio cardiovascolare maggiore.

## **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.

---

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- Istituto Superiore di Sanità. ISSalute: Menopausa 18 maggio 2020 – Epicentro Progetto cuore maggio 2023
- 

## **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.