

Menopausa e Rischio Cardiovascolare

{pb-share}



{pb-buttons}

Menopausa e Rischio Cardiovascolare

- [Il rischio cardiovascolare in menopausa](#)
- [Come si riduce il rischio cardiovascolare](#)
- [Cosa mangiare in menopausa per la salute cardiovascolare?](#)

- [Occhio al sale!](#)
- [Lo stile di vita abbassa il rischio cardiovascolare](#)
- [Leggi anche](#)

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.

REDAZIONE ENGP

Dott.ssa Anna Fornaciari, Biologa Nutrizionista.

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.

Leggi anche

{article-slider}