

Come dimagrire in menopausa

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cosa succede al metabolismo in menopausa?

La **menopausa** è una **fase fisiologica** della vita di ogni donna, che indica il termine dell'età fertile a causa della **diminuita produzione di estrogeni** (ormoni sessuali femminili).

- Una delle prime conseguenze di questo deficit ormonale è la **riduzione del metabolismo** (il famoso “metabolismo lento”) che, molto spesso, determina l'**aumento di peso nella donna**, nonostante si alimenti con le stesse quantità di cibo di quando era fertile.
- Il calo di estrogeni provoca anche un **cambiamento nella distribuzione del grasso corporeo**: ecco perché molte donne, superati i 50 anni, ingrassano **nella pancia e nel girovita** (obesità androide), anche in assenza di un aumento di peso.
- Si aggiungono poi **sbalzi umorali e fragilità psicologica** (es. depressione), sempre dovuti alla mancanza di estrogeni, che possono determinare stili di vita poco sani, caratterizzati da eccessi alimentari e sedentarietà.

L'insieme di questi fattori è responsabile dell'aumento di peso della donna in menopausa, tuttavia **non bisogna scoraggiarsi**. Questo momento così delicato può invece costituire l'occasione per prendersi più cura di sé, correggendo e/o adottando stili di vita più sani. Si potranno così ridurre i disagi legati al peso e i **fastidiosi sintomi della menopausa**.

Patologie correlate alla menopausa

L'aumento di peso non è l'unico “effetto collaterale” portato dal calo degli estrogeni in menopausa. Dobbiamo anche considerare che una donna over 50 in sovrappeso o obesa aumenta ancor di più il rischio di sviluppare vere e proprie malattie, quali:

- **malattie cardiovascolari;**
- **aterosclerosi;**
- **ipertensione arteriosa;**
- **osteoporosi;**
- **sindrome metabolica.**

Dieta sana per dimagrire in menopausa

Con il rallentato metabolismo della menopausa è ancora più importante tenere sotto controllo il proprio peso, che significa mantenere il corretto equilibrio tra le calorie assunte e quelle consumate (**bilancio energetico**). Sono, infatti, sconsigliate le diete dimagranti fai da te, poiché possono determinare **carenze nutrizionali importanti**, soprattutto in una fase della vita in cui la donna ha bisogno di specifici nutrienti.

- Per calcolare **quante calorie dovresti assumere ogni giorno**, sulla base del tuo indice di massa corporea (BMI) e delle tue caratteristiche, iscriviti a **Calorie & Menu per la Menopausa**. Il programma è **completamente gratuito**: riceverai **4 menu personalizzati**, ben equilibrati in nutrienti come **calcio e proteine**, per assicurarti una corretta massa ossea e muscolare. Inoltre, troverai un piano di attività fisica adatto alle tue capacità e possibilità.
- Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi iscriverti alla **Dieta L.O.Ve (latto-ovo-vegetariana) per la Menopausa**. Pur non contenendo carni di nessun tipo, i menù sono equilibrati in **proteine, calcio e vitamine essenziali come la B12** grazie alla presenza di latte, formaggi e uova.

Come accelerare il metabolismo in menopausa

Alcune strategie per mantenere un buon peso e stimolare il metabolismo a lavorare meglio sono:

- Fare più **attività fisica** (minimo **150 minuti settimanali**, ottimali 300 minuti). Ben vengano attività ricreative, attività sportive collettive, ma anche la ricerca di attività nel quotidiano come preferire le scale all'ascensore, andare in giro in bici, ballare, ecc.
- **Ripartire bene i pasti giornalieri** (colazione, pranzo, cena e due spuntini) **ed evitare digiuni prolungati**.
- **Bere abbondante acqua** ed evitare stati di disidratazione. Preferire l'acqua ricca di calcio (oltre i 300 mg/litro).
- **Seguire un'alimentazione varia**, con una corretta frequenza di consumo dei cibi e senza eccessi.
- Quando si mangia fuori casa, **valutare le porzioni** facendo una stima approssimativa rispetto alle quantità che si mangiano a casa.

Che cibi scegliere in menopausa?

Per una buona salute e un buon peso in menopausa sono indispensabili:

- **Cibi ricchi in calcio e vitamina D per contrastare l'osteoporosi**. Tra questi ci sono latte e derivati come yogurt, ricotta e Grana Padano DOP. Questo formaggio, in particolare, è **il più ricco di calcio**, a parità di peso, tra quelli comunemente più consumati in Italia ed è **naturalmente privo di lattosio**. Il consiglio è quello di scegliere prodotti lattiero caseari scremati o parzialmente scremati durante la lavorazione, come il formaggio Grana padano DOP. La vitamina D si trova poco nei cibi (uova, fegato, latte, pesce), meglio **quindi esporsi al sole** 10-15 al giorno, con le dovute precauzioni.
- **Frutta e verdura di stagione**, ricche di fibre per il benessere dell'intestino e per smaltire meglio i grassi, ma anche vitamine, minerali e antiossidanti.
- **Cibi ad alto tenore proteico per contrastare la perdita di massa muscolare** tipica dell'età: alternare **carne, pesce, uova, latte, formaggi come Grana Padano DOP**, che contiene tante **proteine ad alto valore biologico**, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, oltre che vitamine importanti come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**. Ottime anche le fonti di proteine vegetali come i legumi.
- **Frutta secca a guscio** (noci, mandorle) **e semi oleosi**, senza eccedere nelle quantità per l'elevato tenore calorico.
- **Olio evo** per condire, usato a crudo e in piccole quantità.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Cano A, Marshall S, Zolfaroli I, Bitzer J, Ceausu J, Chedraui P, Durmusoglu F, Erkkola R, Goulis DG, Hirschberg AL, Kiesel L, Lopes P, Pines A, van Trotsenburg M, Lambrinouadaki I, Rees M. The Mediterranean diet and menopausal health: An EMAS position statement. *Maturitas*. 2020 Sep;139:90-97. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.07.001. Epub 2020 Jul 15. PMID: 32682573.](#)
- [Pugliese G Dr, Barrea L Dr, Laudisio D Dr, Aprano S Dr, Castellucci B Dr, Framondi L Dr, Di Matteo R Dr, Savastano S Prof, Colao A Prof, Muscogiuri G Dr. Mediterranean diet as tool to manage obesity in menopause: A narrative review. *Nutrition*. 2020 Nov-Dec;79-80:110991. doi: 10.1016/j.nut.2020.110991. Epub 2020 Aug 28. PMID: 32979767.](#)
- [Silva TR, Oppermann K, Reis FM, Spritzer PM. Nutrition in Menopausal Women: A Narrative Review. *Nutrients*. 2021 Jun 23;13\(7\):2149. doi: 10.3390/nu13072149. PMID: 34201460; PMCID: PMC8308420.](#)
- [Barrea L, Pugliese G, Laudisio D, Colao A, Savastano S, Muscogiuri G. Mediterranean diet as medical prescription in menopausal women with obesity: a practical guide for nutritionists. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2021;61\(7\):1201-1211. doi: 10.1080/10408398.2020.1755220. Epub 2020 Apr 24. PMID: 32329636.](#)

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.