

Cosa fare per dimagrire dopo i 50 anni e in menopausa:

dieta, alimentazione e consigli



INDICE

- **Perché si ingrassa in menopausa o dopo i 50 anni?**
- **Per una donna di 50 anni è inevitabile ingrassare? Si può dimagrire in menopausa?**
- **La dieta in menopausa: quali cibi sono consigliati dopo i 50 anni?**
- **Cibi da mangiare per non ingrassare in menopausa: quali cibi vanno evitati dopo i 50 anni?**
- **Attività fisica per dimagrire in menopausa e dopo i 50 anni**
- **Controllo del peso in menopausa: i programmi di dieta e attività fisica**

Perché si ingrassa in menopausa o dopo i 50 anni?

Dopo i cinquant'anni, in particolare con l'arrivo della [menopausa](#), molte donne mettono su anche parecchi chili e hanno più difficoltà a dimagrire.

Dimagrire in menopausa è possibile, ma è fondamentale capire perché in questa fase della vita si tende a ingrassare. **L'aumento di peso in menopausa** non dipende solo dal metabolismo più lento, ma da un insieme di cambiamenti ormonali, fisici e di stile di vita che richiedono un approccio mirato.

Purtroppo, è naturale che, invecchiando, il metabolismo rallenti. E, se già è difficile mantenere un buon peso, perdere i **chili in eccesso dopo i 50 anni** diventa ancora più complicato.

In generale, mangiare meno e muoversi di più aiuta, ma non è così semplice come quando si avevano venti o trent'anni.

Ce ne parla la nutrizionista **Dott.ssa Raffaella Canello**:

“Il metabolismo tende a cambiare nel corso della vita, ma è principalmente in età adulta che può verificarsi una riduzione del dispendio energetico, spesso legata soprattutto a cambiamenti nella composizione corporea, come la perdita di massa muscolare, e a uno stile di vita più sedentario.”

Per le donne con la menopausa questi cambiamenti possono diventare ancora più evidenti. Il calo degli estrogeni, gli ormoni sessuali femminili prodotti dalle ovaie, influenza infatti il metabolismo, la distribuzione del grasso corporeo e la regolazione dell'appetito. In questa fase molte donne notano una maggiore facilità ad aumentare di peso, soprattutto nella zona addominale. Va però precisato che l'aumento di peso non dipende solo da un metabolismo "più lento". Spesso giocano un ruolo importante anche la riduzione dell'attività fisica quotidiana, il sonno meno regolare, lo stress e la diminuzione della massa muscolare. Per questo, più che parlare di pigrizia, è corretto considerare l'insieme dei cambiamenti biologici e delle abitudini di vita che accompagnano l'avanzare dell'età."

Per una donna di 50 anni è inevitabile ingrassare?

Si può dimagrire in menopausa?

La domanda che molte donne si pongono è: **dimagrire in menopausa si può davvero?**

La risposta è sì, ma occorre adottare un approccio mirato, consapevoli che **il metabolismo basale in menopausa è cambiato** e che alcuni fattori biologici vanno compresi prima di intervenire.

Ingrassare in menopausa non è inevitabile, ma spesso accade che dopo i cinquant'anni la donna aumenti di peso. La menopausa e la riduzione del metabolismo, però, non sono le sole cause: a questa età, intervengono anche fattori psicologici che possono modificare l'umore della donna, rendendola più pigra e con meno voglia di fare una vita attiva. Ciò la porta a muoversi meno e a consumare meno calorie.

Il **metabolismo basale** però va considerato, generalmente la diminuzione del dispendio calorico va mediamente **da 60 a 150 calorie al giorno** e raramente supera le **300 calorie (kcal)**. Questo significa che se non si adotta una dieta equilibrata, **ingrassare in menopausa sarà facile**. L'aumento di peso però non va preso solo come un "problema estetico": occorre stare attente, perché sottovalutare anche pochi chili in più può significare avere più problemi di salute e mettere parecchi chili in poco tempo, rischiando la comparsa di ipertensione e **malattie metaboliche**.

Menopausa e aumento di peso sono quindi correlati, ma non è detto che la menopausa faccia ingrassare inevitabilmente: con la giusta dieta e un'adeguata attività fisica, **perdere peso in menopausa è un obiettivo raggiungibile**.

La dieta in menopausa: quali cibi sono consigliati dopo i 50 anni?

La dieta in menopausa per dimagrire deve garantire tutti i nutrienti essenziali richiesti dal corpo in questa fase.

Un'alimentazione per la menopausa equilibrata, basata sulla dieta mediterranea, è la strategia più efficace per mantenere il peso e proteggere la salute metabolica e ossea.

Ma attenzione: anche la dieta più sana fa ingrassare se le quantità superano il fabbisogno energetico.

Infatti, tutti gli alimenti della dieta mediterranea, se consumati nelle giuste quantità e frequenze settimanali, non fanno ingrassare.

L'alimentazione equilibrata in macro e micronutrienti, in quantità rispettosa del bilancio energetico equilibrato e l'apporto di nutrienti essenziali garantisce l'assunzione di tutto ciò che serve all'organismo.

Dopo i 50 anni, è importante fare attenzione che siano garantiti nutrienti come le **proteine** di alto valore biologico con i **9 aminoacidi essenziali**, per contrastare la fisiologica perdita di massa muscolare ed evitare la **sarcopenia**. Fondamentale assumere il **calcio** e la **vitamina D** per contrastare la perdita di massa ossea ed evitare **l'osteoporosi**, oltre alle vitamine in particolare **B12** e **antiossidanti** di **verdura** e **frutta**.

I consigli della **nutrionista Dott.ssa Raffaella Canello**:

"Gli alimenti della dieta mediterranea in quantità adeguate apportano tutti i nutrienti che necessitano dopo i 50 anni. Le basi sono:

- **carne**, privilegiando soprattutto quella bianca, da mangiare due volte a settimana,
- **pesce**, da mangiare almeno due-tre volte a settimana,
- **uova**, da due a quattro porzioni a settimana, che includono anche la pasta all'uovo, le torte e tutte le preparazioni che prevedono uova,
- **legumi**, come lenticchie, ceci e fagioli,
- **frutta secca**, come noci, mandorle o nocciole,
- **latte e yogurt**, 2 porzioni al giorno,
- **Grana Padano DOP** ricco di proteine e calcio, come secondo (50g), 2 volte a settimana e anche 10 g di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti e i passati di verdure al posto del sale.
- 2 porzioni di **verdura cotta o cruda**, e **3 frutti** per circa 350 grammi ogni giorno."

Cibi da mangiare per non ingrassare in menopausa: quali cibi vanno evitati dopo i 50 anni?

In generale, nessun alimento va evitato in modo assoluto e, se consumato nelle giuste quantità e **frequenze** settimanali, non fa ingrassare. Tuttavia, alcune scelte alimentari possono compromettere il **bilancio energetico già più delicato dopo i 50 anni**. Per la salute in generale vanno evitati gli alimenti **ultra-processati**, le bevande **alcoliche** e anche il **fumo**. Più l'alimentazione è varia e si mangiano ogni giorno alimenti diversi, più la salute ne gioverà.

Se siete intolleranti al **lattosio**, potete consumare latte e latticini delattosati ed anche Grana Padano DOP, che è un concentrato di latte ma **naturalmente privo di lattosio**. Questo formaggio contiene più calcio tra tutti i formaggi comunemente consumati; inoltre, apporta tante **proteine** ad alto valore biologico – con i 9 **aminoacidi essenziali** – **vitamine** fondamentali come B2 e **B12** e antiossidanti come vitamina A, **zinco** e **selenio**.

Attività fisica per dimagrire in menopausa e dopo i 50 anni

L'attività fisica è lo strumento più efficace per **perdere peso in menopausa** e contrastare il rallentamento del metabolismo. Vediamo quanta e quale **attività fisica fare dopo i 50 anni per dimagrire** in modo sano e sostenibile e perché alternare esercizio aerobico e rinforzo muscolare fa la differenza.

Sicuramente, fare **attività fisica** in modo regolare e costante aiuta a mantenere un peso regolare, ma l'attività fisica è anche un elemento essenziale per la salute ed è considerata dalla scienza medica tra i più efficaci comportamenti per ridurre il rischio di malattie nel corso della vita.

Una **camminata** o andare in **bici** per mezz'ora al giorno (150 minuti a settimana) è il tempo minimo per mantenere il sistema cardiovascolare sano, ma per ottenere risultati è meglio praticare **un'ora di esercizio fisico per cinque giorni a settimana**.

L'attività **aerobica** è la più adatta per il sistema cardiocircolatorio e il benessere generale, ma per mantenere i muscoli tonici, aiutare il metabolismo e le ossa, oltre che contrastare la perdita di muscolatura, è necessario alternare alla aerobica degli esercizi di **rinforzo muscolare**, 20 – 30 minuti 2 o 3 volte a settimana.

Per avere un quadro completo di come fare l'attività fisica che promuove la salute, consultate il settore **Attività fisica** realizzato con la consulenza scientifica del **Prof. Marco Bonifazi**, *specialista in Medicina dello Sport, professore associato di Fisiologia presso il Dipartimento di Biotecnologie mediche dell'Università di Siena e coordinatore tecnico del Centro Studi e Ricerche della Federazione Italiana Nuoto*.

Controllo del peso in menopausa: i programmi di dieta e attività fisica

Seguire le corrette indicazioni medico-scientifiche non è difficile, ma può essere complesso coordinare uno stile di vita virtuoso che promuova la salute senza una giusta guida.

Per questo il **comitato scientifico ENGP** ha realizzato delle **App a scopo educativo, totalmente gratuite**, che propongono menu equilibrati e programmi di attività fisica personalizzati che possono aiutarvi a trovare la strada giusta.

Calorie & Menu per la Menopausa

È la **dieta salutare e personalizzata per la menopausa**, per le calorie che devi consumare ogni giorno in questa fase della vita.

Fornisce 4 menu settimanali per 140 pasti, 5 al giorno anche in versione **Vegetariana** ed è associata a un programma di attività fisica adatto al **metabolismo della donna in menopausa**.

Dieta Calorie & Menu Light

Il programma alimentare è stato realizzato **per chi è in sovrappeso** ed è intenzionato adottare uno stile di vita per tornare alla normalità. Disponibile anche in versione **Vegetariana** con consigli per l'attività fisica.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

CREA (**Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione**) istituto del **Ministero Italiano dell'Agricoltura**.

World Health Organization. WHO guidelines approved by the Guidelines Review Committee. Global recommendation on physical activity for health. Geneva 2010.

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.