

Come dimagrire dopo i 50 anni



Come dimagrire dopo i 50 anni

INDICE

■ [Perché dopo i 50 anni si tende ad ingrassare?](#)

■ [Dieta per la menopausa](#)

■ [Quali cibi vanno evitati in menopausa?](#)

■ [Quali sono i cibi consigliati per la menopausa?](#)

■ [Attività fisica in menopausa](#)

Dopo i cinquant'anni, in particolare con l'arrivo della menopausa, molte donne mettono su anche parecchi chili e hanno più difficoltà a dimagrire. Purtroppo, è naturale che, invecchiando, il metabolismo rallenti e, se già è difficile mantenere un buon peso, perdere i chili in eccesso è ancor più complicato. In generale, mangiare meno e muoversi di più aiuta, ma non è così semplice come quando si avevano venti o trent'anni. Di questo parliamo oggi con la Dottoressa Raffaella Cancellò, Nutrizionista e Ricercatrice nel settore dell'obesità umana presso l'Istituto Auxologico di Milano.

Perché dopo i 50 anni si tende ad ingrassare?

La riduzione del metabolismo inizia intorno ai vent'anni, poi dai trent'anni in avanti inizia a rallentare. Di questo, ovviamente, non ce ne accorgiamo, ma quando si va in menopausa il metabolismo rallenta ancora di più a causa del calo degli estrogeni, cioè gli ormoni sessuali femminili. Tutte le donne hanno infatti un corredo di ovociti che, con l'età, si riduce progressivamente attraverso l'ovulazione mensile.

Quindi, quando gli estrogeni diminuiscono, il metabolismo basale si riduce ed è più facile mettere su peso. Tuttavia, l'aumento di peso non è sempre dovuto al metabolismo lento, ma soprattutto alla diminuita attività fisica: con gli anni molte donne diventano più pigre.

- **Non è inevitabile che la donna, dopo i cinquant'anni, ingrassi.** Tuttavia, occorre stare attente, perché sottovalutare un aumento di peso anche minimo può significare mettere su dieci chili in un anno.
- Questo non significa che bisogna per forza ridurre drasticamente le calorie giornaliere e controllare ogni settimana di quanto è aumentato il peso. Generalmente, la diminuzione del dispendio calorico va **da 60 a 150 calorie al giorno**, raramente supera le 300 calorie.

Dieta per la menopausa

Esistono due **diete gratuite** per la menopausa che potete seguire:

- **Calorie & Menu per la Menopausa**, pensata per le **donne onnivore**, fornisce 4 menu personalizzati in base alle calorie giornaliere di ciascuna. Ogni menu è equilibrato in micro e macro nutrienti, apportando le sostanze indispensabili per la salute della donna in menopausa, come calcio e proteine. Il programma alimentare offre anche un piano di attività fisica, che accompagna la dieta, adatto alle capacità e possibilità di ogni donna.
- **Dieta L.O.Ve. per la Menopausa**, una **dieta latte-ovo-vegetariana** adatta alle donne che preferiscono non mangiare carne e pesce. Vi basterà effettuare il login e il programma calcolerà le vostre calorie giornaliere idonee per la menopausa, fornendovi poi 4 gustosi menu personalizzati per il vostro fabbisogno e stile alimentare. Anche qui è presente un piano di attività fisica che accompagna la dieta.

Quali cibi vanno evitati in menopausa?

Nessun cibo, se consumato nelle giuste quantità e frequenze settimanali, fa ingrassare. Perciò, non c'è bisogno di escludere nessun alimento dalla dieta, anzi. Più l'alimentazione è varia e si mangiano ogni giorno alimenti diversi, più la salute della donna ne gioverà.

Quali sono i cibi consigliati per la menopausa?

Durante la menopausa, la donna è più predisposta a sviluppare malattie che indeboliscono le ossa, come osteopenia e osteoporosi, ma anche la massa muscolare, come la sarcopenia. Perciò è importante mangiare alimenti ricchi in calcio e proteine.

I cibi ricchi di proteine 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 derivati che, oltre a contenere buone proteine, **sono la maggiore fonte di calcio**. Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio che contiene più calcio tra quelli 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. Consigliato un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti e i passati di verdure al posto del sale

Attività fisica in menopausa

Sicuramente fare attività fisica in modo regolare e costante aiuta a mantenere un peso regolare in menopausa. Basta fare una camminata o andare in bici per mezz'ora al giorno per ottenere dei discreti risultati, ma sarebbe meglio praticare **un'ora di esercizio fisico per cinque giorni a settimana**, includendo anche qualche esercizio di rinforzo muscolare che serve per contrastare la perdita di muscolatura.

- Consigliate tutte le **attività aerobiche**, come il jogging, il nuoto o la ginnastica in acqua, la cyclette, ma anche la ginnastica dolce o posturale, yoga e il ballo.
- Integrate l'allentamento con esercizi anaerobici o di resistenza, ad esempio saltare, corsa veloce o sollevamento pesi in palestra sotto controllo di un esperto in Scienze Motorie.

Mangiare bene e muoversi con costanza sono la chiave per perdere peso anche dopo i 50 anni.

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.