

Pelle secca in menopausa: cosa mangiare



INDICE

- [Collagene e menopausa](#)
- [Processi di invecchiamento della pelle](#)
- [Nutrienti contro la pelle secca](#)
- [Dieta per la pelle](#)
- [Leggi anche](#)

Il calo degli estrogeni in **menopausa** non provoca solo i sintomi più ricorrenti che le donne conoscono, ma può influire sulla qualità della pelle che diventando più secca e fragile perde **elasticità, tonicità** con conseguente **aumento delle rughe**. Per ridurre questi fisiologici effetti dovuti all'avanzare dell'età occorre che la pelle sia **ben idratata** e alimentata di tutti i **nutrienti fondamentali** per la tua salute. Puoi scaricare gratuitamente la **Dieta Calorie&Menu per la menopausa**, anche in versione **vegetariana**, che calcola le calorie che dovresti consumare ogni giorno e ti propone 4 menu settimanali equilibrati con tutti i nutrienti che dovresti assumere.

Collagene e menopausa

Il collagene è una **proteina** prodotta dall'organismo e presente in molti alimenti, rappresenta circa il 30% della massa proteica totale nel corpo umano. Esiste una forte correlazione tra la perdita di **collagene cutaneo** e la carenza di estrogeni causata dalla menopausa. L'invecchiamento cutaneo è associato ad un progressivo aumento dell'estensibilità e ad una riduzione dell'elasticità. Con l'aumentare dell'età, la pelle diventa anche **più fragile e suscettibile ai traumi**, portando a più lacerazioni e lividi. L'uso di estrogeni con la **TOS** (Terapia Ormonale Sostitutiva) o trattamenti a base di **fitoestrogeni** in menopausa **aumenta il contenuto di collagene**, lo **spessore** e l'**elasticità** della pelle e diminuisce la probabilità di pelle secca senile.

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.

Processi di invecchiamento della pelle

La pelle invecchia come tutti gli altri organi dell'organismo, ma l'invecchiamento fisiologico può essere più rapido e in questi casi si parla d'invecchiamento precoce (qui puoi scaricare la **Dieta contro l'invecchiamento precoce**). La pelle invecchia attraverso due processi principali: i processi **intrinseci** ed **estrinseci**. L'invecchiamento intrinseco varia da individuo a individuo e **dipende dalla**

genetica e non può essere evitato. Al contrario, l'invecchiamento cutaneo estrinseco può essere modulato dallo **stile di vita**.

L'invecchiamento cutaneo estrinseco è un tipo di invecchiamento precoce che si verifica esponendo la pelle a fattori ambientali dannosi, come:

- **la cattiva alimentazione,**
- **il fumo,**
- **l'esposizione al sole,**
- **un'elevata assunzione di alcolici.**

Nutrienti contro la pelle secca

Tra i nutrienti che più incidono sulla salute della pelle e combattono l'invecchiamento precoce troviamo i micronutrienti come i **fitoestrogeni**, **vitamine** e **antiossidanti**, e i macronutrienti quali **proteine** e **grassi**.

Fitoestrogeni:

I fitoestrogeni vengono divisi in tre classi: **isoflavoni**, **cumestani** e **lignani**. Grazie alla loro capacità di legarsi ai ricettori degli estrogeni, esercitano un effetto anti-invecchiamento sulla pelle perché aumentano il contenuto di **collagene** e proteggono la cellula contro lo stress ossidativo.

Vitamine:

Le vitamine sono micronutrienti essenziali perché il nostro organismo non le può sintetizzare, a parte la vitamina D che si sintetizza esponendo la pelle al sole. Indispensabili per moltissime funzioni e **amiche della pelle sono la C, E e A**.

La **vitamina C** aiuta a prevenire il precoce invecchiamento cutaneo e a ritardare i segni visibili dell'invecchiamento biologico della pelle neutralizzando **radicali liberi** e riducendo lo stress ossidativo.

Le **vitamine A** ed **E**, oltre a neutralizzare i radicali liberi che attaccano le cellule, sono indispensabili in quanto aiutano a rallentare secchezza e invecchiamento della pelle.

Antiossidanti:

Vitamine, minerali ed oligoelementi hanno potere antiossidante e protettivo per le cellule dell'organismo tra questi troviamo i **minerali Zinco, Selenio e Rame** (di cui è ricco il Grana padano DOP) che incidono sulla salute cutanea e **l'elasticità della pelle** e sostanze vegetali come i **Polifenoli** grazie alla loro azione antiossidante e antinfiammatoria.

Proteine:

Le proteine sono i mattoni dell'organismo, una dieta povera di proteine causa impoverimento di organi e sistemi compresi i 3 strati della pelle. La **carenza di proteine** e in particolare **dei 9 aminoacidi essenziali** (si chiamano essenziali perché l'organismo non può produrli e devono essere assunti con l'alimentazione) possono causare **secchezza della pelle e rughe**. Il Grana Padano DOP apporta il 33% di proteine ad alto valore biologico compresi i 9 aminoacidi essenziali.

Grassi:

I lipidi: acido **linolenico** (LA) per gli omega-6 e acido **alfa-linolenico** (ALA) per gli omega-3 sono preziosi alleati per **proteggere le membrane cellulari** delle cellule **della pelle**.

Dieta per la pelle

La dieta varia ed **equilibrata**, come la mediterranea, è la migliore per la salute in generale compresa la pelle delle donne in menopausa, perché è in grado di stimolare la produzione di **collagene** ed **elastina**.

- **I fitoestrogeni:** sono particolarmente abbondanti nella soia e nei legumi in generale, nel trifoglio rosso ed anche nei cereali integrali.
- **Vitamina C e antiossidanti:** la C si trova particolarmente in frutta quale **kiwi, fragole, agrumi** e frutti di bosco. Le verdure più ricche di vitamina C sono **peperoni** e **pomodori** che apportano anche **licopene** un potente antiossidante della famiglia dei **polifenoli** **gli ossidanti di cui sono ricche le verdure**, in particolare quelle di colore verde scuro, blu, viola quelle gialle arancio come carote e zucca contengono anche **betacarotene** un precursore della vitamina A.
- **Vitamina E:** ne sono particolarmente ricchi l'olio d'oliva, avocado, i frutti oleosi come noci, mandorle, arachidi, semi in generale e cereali integrali.
- **Vitamina A e antiossidanti minerali:** vitamina **A, Zinco, Selenio** e **Rame** sono particolarmente presenti in **latte** e derivati come il Grana Padano DOP, un concentrato di latte, ma senza lattosio, che oltre alle proteine nobili apporta buone quantità di

vitamine B2 e B12. La vitamina A è particolarmente presente in **uova e fegato**, di minerali antiossidanti sono particolarmente ricchi i **mitili, carne, pesce, fegato** oltre a latte e latticini.

- **Grassi polinsaturi:** Di acido grasso linolenico (**omega 6**) son ricchi il **pesce azzurro, salmone, anguilla** e le **noci**; di acido grasso alfa-linolenico (**omega3**) **sono ricchi oli vegetali (mais, girasole, soia, vinacciolo)**, la **frutta secca (mandorle, pistacchi, nocciole, arachidi) l'avocado** e i **semi di lino**.
- **Aqua:** l'acqua è l'alleato migliore della pelle della donna in menopausa; è importante per contrastare la pelle secca e restare in salute, bere 1.5-2 litri di acqua ogni giorno. Anche alimenti ad alto tenore di acqua ti aiutano, come frutta e verdure fresche e di stagione.

Ricorda:

- **non bere** se non sporadicamente **bevande zuccherate, modera i succhi di frutta** e preferisci la frutta fresca, **non bere alcol** e limita **vino, birra** e bevande a **basso tasso alcolico**.
- Una pelle ben **idratata** e **non secca** è favorita anche dalla **cura giornaliera**, corretta **detersione** e dal **buon sonno**.
- Il **fumo** di sigaretta peggiora in generale la qualità della pelle, ma ancor di più in **menopausa**, fase della vita della donna in cui i **danni causati dal fumo si amplificano significativamente**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Yelland S, Steenson S, Creedon A, Stanner S. The role of diet in managing menopausal symptoms: A narrative review. Nutr Bull. 2023 Mar;48(1):43-65:
- Ito K, Takamatsu K, Nohno K, Sugano A, Funayama S, Katsura K, Kaneko N, Ogawa M, Meurman JH, Inoue M. Factors associated with mucosal dryness in multiple regions and skin: A web-based study in women. J Obstet Gynaecol Res. 2017 May;43(5):880-886:
- Calleja-Agius J, Brincat M. The effect of menopause on the skin and other connective tissues. Gynecol Endocrinol. 2012 Apr;28(4):273-7:
- Brincat MP, Baron YM, Galea R. Estrogens and the skin. Climacteric. 2005 Jun;8(2):110-23.

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.