

Come ridurre le vampate di calore in menopausa

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Sintomi della menopausa

La ridotta secrezione di estrogeni tipica della **menopausa**, ossia il calo della produzione di ormoni sessuali femminili, causa generalmente nella donna una serie di fastidiosi sintomi come:

- **disturbi vasomotori**, che includono **vampate di calore e abbondanti sudorazioni notturne**;
- **cambiamenti dell'umore**, come **maggiore irritabilità, nervosismo** o anche fenomeni di **depressione**;
- **declino della memoria**;
- **disturbi del sonno**, molto frequentemente si verifica **l'insonnia**;
- **disturbi urogenitali**, come la **cistite**.

Secondo le principali Organizzazioni e Società Professionali Internazionali come l'*International Menopause Society* (IMS) e l'*American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), la **terapia ormonale sostitutiva (TOS)** è considerata sicura ed efficace per **ridurre i disturbi della menopausa**. Tuttavia, per combattere i disagi tipici di questa fase di vita, alcune donne preferiscono la **terapia con fitoestrogeni**: ne abbiamo parlato **[in questo articolo](#)**.

In ogni caso, seguire un corretto stile di vita, che comprenda la pratica della regolare attività fisica e un'alimentazione sana ed equilibrata, può aiutare tutte le donne a vivere meglio il periodo della menopausa.

- **Qui** puoi trovare una **dieta gratuita adatta alla menopausa**, con menu personalizzati per le tue calorie giornaliere e un piano di esercizi commisurati alle tue capacità e possibilità. **Clicca qui** se segui un regime alimentare senza carne né pesce.

Dieta per contrastare i sintomi della menopausa

Alcuni studi scientifici hanno indagato la relazione tra alimentazione e sintomi della menopausa.

- I risultati di alcuni studi trasversali su un campione di donne in menopausa hanno mostrato che seguire una dieta ricca di **cereali integrali, frutta, verdura** e un **maggior consumo di alimenti a base di soia e crucifere** (cavoli, broccoli, cavolfiori, ecc.)

è **associato a un minor numero di sintomi della menopausa**.

- Al contrario, **un maggiore consumo di dolci e dessert** (alimenti ad alto indice glicemico e ricchi di grassi saturi) sono stati **associati a una maggiore frequenza di sintomi della menopausa, insonnia notturna e depressione**.
- Uno studio di coorte su donne in menopausa ha suggerito che un **maggior consumo di frutta e verdura**, seguendo il modello della **dieta mediterranea**, è associato a un **minor rischio di sintomi vasomotori**, come **vampate di calore e forte sudorazione**, rispetto a una maggiore aderenza a una dieta ricca di grassi e zuccheri, associata invece a sintomi vasomotori più elevati e frequenti.

È quindi ormai noto che mangiare cibi ad alto indice glicemico, dolci, dessert e zuccheri soprattutto aggiunti si associa a una **maggior concentrazione nel sangue di marcatori dell'infiammazione**. È stato, infatti, riportato che le donne in menopausa che soffrono frequentemente di vampate di calore e sudorazioni abbondanti hanno **livelli più elevati di marcatori infiammatori, come l'interleuchina-6**. Sono anche state segnalate una **riduzione delle diversità del microbiota intestinale** e una **mancanza di batteri che metabolizzano gli estrogeni nelle donne over 65**.

- Il **microbiota intestinale** (cioè l'insieme di batteri, lieviti, ecc. che vivono nel nostro intestino e regolano il suo equilibrio) secreta un enzima chiamato β -glucuronidasi, che scinde gli estrogeni femminili in forme attive. La diminuzione di questa scissione porta a una **riduzione degli estrogeni circolanti**, che, a loro volta, possono contribuire allo sviluppo di **fastidiosi sintomi e condizioni somatiche come vampate (caldane), sudorazioni, depressione, ansia e compromissione della memoria**.
- Attraverso la regolazione dell'asse cervello-intestino, alcuni **prebiotici** a base di carboidrati (come fibre, frutto-oligosaccaridi e galatto-oligosaccaridi) possono prevenire l'infiammazione cronica.

Cibi e nutrienti per contrastare i sintomi della menopausa

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che alcuni alimenti e nutrienti possono aiutare le donne ad **alleviare alcuni sintomi della menopausa, come vampate di calore, scarso sonno e bassa densità minerale ossea**.

1. Latte e latticini

Il calo dei livelli di estrogeni durante la menopausa può aumentare il rischio di **osteoporosi e fratture ossee** nelle donne. Consumare regolarmente **latte, yogurt, formaggi morbidi e stagionati come Grana Padano DOP** aiuta a contrastare questo disturbo e favorisce la salute delle ossa. Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio che contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre apporta ottime **proteine ad alto valore biologico** (complete dei 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali come B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

- In uno studio condotto su 750 donne in post-menopausa, coloro che mangiavano più latticini e proteine animali avevano una densità ossea **significativamente più alta** rispetto a quelle che ne mangiavano meno.
- I latticini, inoltre, possono anche aiutare a **migliorare il sonno**. Uno studio di revisione ha rilevato che gli alimenti ricchi dell'aminoacido **glicina**, che si trova ad esempio nel latte e nel formaggio, promuovono un sonno più profondo nelle donne in menopausa.
- Vi sono infine alcune evidenze che collegano il **consumo di latticini a un ridotto rischio di menopausa precoce**, che si verifica prima dei 45 anni. In uno studio, le donne con la più alta assunzione di vitamina D e calcio, di cui sono ricchi il formaggio e il latte fortificato, avevano un rischio ridotto del 17% di menopausa precoce.

2. Grassi omega 3

Gli acidi grassi omega-3 possono apportare molti benefici alla salute delle donne in menopausa. Gli alimenti più ricchi di questi preziosi grassi sono **il pesce** (soprattutto quelli più grassi come il salmone e il tonno, ma anche il **pesce azzurro** come sgombro, sardine, acciughe, ecc.) e **semi oleosi** come semi di lino, semi di chia e semi di canapa. Buone quantità di omega 3 si trovano anche nelle **noci** e nelle **mandorle**.

3. Cereali integrali

I **cereali integrali** sono ricchi di sostanze nutritive, tra cui **fibre** e **vitamine del gruppo B**, come **tiamina, niacina, riboflavina e acido pantotenico**. Una dieta ricca di cereali integrali è stata collegata a un ridotto rischio di malattie cardiache, cancro e morte prematura. Gli alimenti integrali includono **pasta e pane integrale, riso integrale, orzo, quinoa, grano Khorasan (kamut®) e segale**.

- In una revisione, i ricercatori hanno scoperto che le persone che mangiavano tre o più porzioni di cereali integrali al giorno avevano un rischio inferiore del 20-30% di sviluppare malattie cardiache e diabete, rispetto alle persone che mangiavano principalmente carboidrati raffinati.

4. Frutta e verdura

Frutta e verdura sono ricche di vitamine e minerali, fibre e antiossidanti. Per questo motivo, le linee guida dietetiche raccomandano di **consumarli con regolarità**. Le verdure crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiori, ecc.) possono essere particolarmente utili per le donne in post-menopausa.

- In uno studio di intervento di un anno su oltre 17.000 donne in menopausa, quelle che mangiavano più verdura, frutta, fibre e soia hanno sperimentato una **riduzione del 19% delle vampate di calore** rispetto al gruppo di controllo.
- La riduzione è stata attribuita alla dieta più sana ed anche al mantenimento di un peso adeguato.

5. Proteine ad alto valore biologico

Il calo degli estrogeni dato dalla menopausa è legato alla diminuzione della massa muscolare e della forza. Per questo motivo, le donne in menopausa dovrebbero **mangiare più proteine, soprattutto quelle ad alto valore biologico** che si trovano negli alimenti di origine animale. I cibi più ricchi di proteine includono **uova, carne, pesce, latte e latticini come Grana Padano DOP**.

- In un ampio studio condotto su donne di età superiore ai 50 anni, il consumo di proteine del latte era collegato a un rischio inferiore dell'8% di frattura dell'anca.

6. Fitoestrogeni

I fitoestrogeni sono estrogeni vegetali simili a quelli prodotti dalla donna in età fertile. Sebbene ci siano state alcune controversie sull'inclusione di questi nella dieta, la ricerca più recente suggerisce che possono giovare alla salute, specialmente per le donne in menopausa, quando inseriti in una dieta varia e bilanciata. Gli alimenti che contengono naturalmente fitoestrogeni includono **soia, ceci, arachidi e leguminose in genere**, che **possono contrastare le vampate e la sudorazione**.

Il consiglio generale per tutte le donne che soffrono di vampate di calore e sudorazione abbondante è quello di evitare l'abuso di carboidrati trasformati, zuccheri aggiunti, alcool, caffeina, cibi piccanti e cibi ricchi di sale, poiché una loro limitazione può migliorare i fastidiosi sintomi della menopausa.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Canello

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

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

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Mohsenian S, Shabbidar S, Siassi F, Qorbani M, Khosravi S, Abshirini M, Aslani Z, Sotoudeh G. Carbohydrate quality index: Its relationship to menopausal symptoms in postmenopausal women. Maturitas. 2021 Aug;150:42-48. doi: 10.1016/j.maturitas.2021.05.006. Epub 2021 May 29. PMID: 34274075.](#)
- [M. Soleymani, F. Siassi, M. Qorbani, S. Khosravi, Z. Aslany, M. Abshirini, G. Zolfaghari, G. Sotoudeh Dietary patterns and their association with menopausal symptoms: a cross-sectional study Menopause, 26 \(4\) \(2019\), pp. 365-372](#)
- [J.E. Gangwisch, L. Hale, L. Garcia, D. Malaspina, M.G. Opler, M.E. Payne, R.C. Rossom, D. Lane High glycemic index diet as a risk factor for depression: analyses from the Women's Health Initiative Am. J. Clin. Nutr., 102 \(2\) \(2015\), pp. 454-463](#)

- [G.-C.M. Herber-Gast, G.D. Mishra Fruit, Mediterranean-style, and high-fat and-sugar diets are associated with the risk of night sweats and hot flushes in midlife: results from a prospective cohort study Am. Clin. Nutr., 97 \(5\), \(2013\), pp. 1092-1099](#)
-

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.