

# Menopausa: cosa mangiare per non ingrassare



## INDICE

- [Che cos'è la menopausa?](#)
- [Quando comincia la menopausa?](#)
- [Sintomi, diagnosi e terapia della menopausa](#)
- [Metabolismo e menopausa](#)
- [Alimentazione per menopausa: linee guida generali](#)
- [Alimentazione per menopausa: quali cibi devo evitare?](#)
- [Alimentazione per menopausa: quali cibi devo limitare?](#)
- [Alimentazione per menopausa: cosa posso mangiare?](#)
- [Menopausa: consigli pratici](#)
- [Leggi anche](#)

## Che cos'è la menopausa?

Il termine **menopausa** significa letteralmente “**mancanza di mestruazioni**”: non si tratta di una patologia, ma di una fase fisiologica della vita di ogni donna che corrisponde al **termine dell'età fertile**. La menopausa si manifesta quando l'ovaio interrompe la sua attività (ovulatoria e produttrice di **estrogeni**, i principali ormoni ovarici femminili), tutte le donne possiedono infatti un corredo di ovociti che, con il passare degli anni, si riduce progressivamente attraverso l'ovulazione mensile.

## Quando comincia la menopausa?

L'età della menopausa varia da donna a donna, mediamente inizia attorno ai **cinquant'anni**.

Si definisce **menopausa precoce** quando si manifesta prima dei quarantacinque anni d'età, mentre la menopausa indotta si verifica quando la donna subisce la rimozione chirurgica di entrambe le ovaie o quando vi è una soppressione iatrogena della funzione ovarica causata dalla **chemioterapia** o dalla radioterapia.

## Sintomi, diagnosi e terapia della menopausa

I sintomi della menopausa possono differire da donna a donna, tra i segni più precoci vi sono:

- **vampate di calore;**
- **eccessiva sudorazione notturna;**

- **mal di testa** (cefalea);
- **palpitazioni**;
- **ansietà**;
- **irritabilità**;
- **insonnia**.

La mancanza di estrogeni cui la donna è soggetta in menopausa è responsabile anche di alcune modificazioni che, a volte, possono manifestarsi attraverso **vere e proprie malattie**. La donna in menopausa, pertanto, ha un più alto rischio di sviluppare:

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

La **diagnosi** di menopausa è generalmente effettuata dal **medico ginecologo**. Di solito avviene retrospettivamente dopo **dodici mesi consecutivi di amenorrea** (mancanza del ciclo ovarico) per la quale non sia stata evidenziata un'altra causa fisiologica o patologica. In alcuni casi il ginecologo può prescrivere la **terapia ormonale sostitutiva (TOS)**, ossia farmaci con obbligo di prescrizione in grado di alleviare gli effetti negativi della menopausa. I principali ormoni utilizzati nella TOS sono gli estrogeni e i progestinici prodotti in laboratorio, ma analoghi a quelli naturali. Alcune donne adottano la terapia con ormoni bioidentici o naturali, un'alternativa "più sicura" rispetto alla tradizionale TOS che, tuttavia, non ha ancora mostrato robuste evidenze scientifiche che possano confermare l'efficacia e la sicurezza.

## Metabolismo e menopausa

Con l'arrivo e dopo la menopausa, il **metabolismo** "rallenta" e si assiste a una riduzione fisiologica del fabbisogno di energia (calorie). Tale diminuzione del dispendio calorico è però minore di quanto comunemente si pensa: generalmente va **da 60 a 150 kcal al giorno** e raramente supera le 300 kcal quotidiane. L'aumento di peso della donna può essere attribuibile anche al perdurare della **sedentarietà** o alla **diminuzione dell'attività fisica**, dovuta a ritmi più lenti nello svolgere le normali attività oppure a causa di **fenomeni depressivi** che aumentano la pigrizia e possono indurre a "spiluccare" tra un pasto e l'altro, aumentando soprattutto il desiderio di cibi dolci. Se si dovesse avvertire un forte desiderio di alimenti dolci è sempre bene parlarne con il proprio medico per verificare che questo e altri sintomi non siano la spia di una **depressione** in fase iniziale.

## Alimentazione per menopausa: linee guida generali

1. Consumare alimenti ricchi in **calcio** e **vitamina D** per prevenire fratture ossee e osteoporosi. Purtroppo, la vitamina D è poco presente negli alimenti e per sintetizzarla **occorre esporre la pelle al sole**: in estate, tra le 11:00 e le 16:00, bastano 10-15 minuti al giorno senza protezione (trascorsi i quali è assolutamente necessario mettersi la crema solare), mentre in inverno bisogna esporre più pelle possibile al sole, come il viso o le mani, e utilizzare le dovute precauzioni (es. in montagna).
2. Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di **grassi** (soprattutto di origine animale), di bevande ed alimenti ricchi di **zuccheri** e all'assunzione di adeguate **porzioni** di frutta e verdura.
3. Ridurre il consumo di zuccheri semplici preferendo i **carboidrati complessi**.
4. Diminuire il consumo di grassi, in particolare quelli saturi.
5. Cucinare gli alimenti in modo semplice (es. a vapore, al forno, ai ferri, lessati, etc.) utilizzando le attrezzature che consentono di ridurre l'utilizzo di grassi durante la cottura, come le pentole antiaderenti, a pressione, le vaporiere, il forno tradizionale o quello a microonde.
6. Scegliere alimenti **di stagione**, variando spesso la qualità dei cibi, poiché con la monotonia alimentare si rischia di escludere qualche nutriente essenziale per l'organismo.

## Alimentazione per menopausa: quali cibi devo evitare?

- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine, panna, etc.
- **Superalcolici.**
- Frattaglie animali, carni grasse (es. agnello, pancetta), carni impanate e fritte.
- Insaccati come salame, salsiccia, mortadella, wurstel, cotechino, zampone, etc.
- Intingoli e fritture.
- Bevande zuccherate come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi, energy drink, ma anche i **succhi di frutta** poiché contengono naturalmente zucchero (fruttosio), anche se sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”.

## Alimentazione per menopausa: quali cibi devo limitare?

- Frutta maggiormente zuccherina come **uva, banane, fichi, cachi, mandarini, castagne**, etc. Se si consuma cotta o frullata evitare l'aggiunta di zucchero.
- Frutta secca come arachidi, anacardi, noci pecan, noci di Macadamia, etc.
- Patate, poiché **non sono verdure** ma importanti fonti di amido al pari di pane, pasta o riso (carboidrati). Possono essere consumate occasionalmente in sostituzione del primo piatto.
- Dolci e dolciumi quali dessert, torte, pasticcini, biscotti, merendine, cioccolata, caramelle, etc. perché apportano molte **calorie vuote** e grassi, contribuendo a un rapido ed eccessivo aumento di peso.
- Marmellate.
- **Sale**, poiché una dieta varia ed equilibrata prevede alimenti che contengono naturalmente sale (sodio) in quantità sufficiente a soddisfare le richieste dell'organismo. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura, mentre per insaporire gli alimenti al posto del sale si può utilizzare 1 cucchiaino (10 g) di Grana Padano DOP grattugiato oppure **spezie ed erbe aromatiche** a piacere (secondo la propria tollerabilità).
- Zucchero (bianco e di canna), miele e sciroppi per dolcificare alimenti e bevande.
- **Caffè** (non più di **due tazzine** al giorno), soprattutto se si soffre di insonnia.
- **Vino**, da consumare durante i pasti (massimo **un calice** da 125 ml al giorno). Può essere però utilizzato in cucina per sfumare i cibi poiché l'alcol evapora durante la cottura.

## Alimentazione per menopausa: cosa posso mangiare?

- Pane, pasta, riso e altri cereali preferibilmente **integrali**, più ricchi di **fibra** e con un maggior potere saziante.
- **Pesce** (fresco o surgelato), da preferire a tutti gli altri alimenti ricchi di **proteine**. È bene consumarlo, nelle giuste quantità, due o tre volte a settimana preferibilmente cucinato a vapore, arrosto, al forno o alla griglia.
- **Latte e derivati**, in quanto sono gli alimenti che contengono **la maggior quantità di calcio biodisponibile**, oltre ad altri **minerali, vitamine e proteine essenziali**, utili per prevenire e combattere l'osteoporosi. Preferire i prodotti scremati o parzialmente scremati perché hanno meno calorie, ma apportano la stessa quantità di calcio di quelli interi. In caso di intolleranza al lattosio (lo zucchero del latte), consumare il latte delattosato o formaggi come il Grana Padano DOP che ne è **naturalmente privo**.
- **Formaggi** magri (es. primo sale, mozzarella, caciottine, etc.) oppure che contengono meno grassi rispetto a quelli del latte intero con cui sono prodotti, come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è infatti decremato per affioramento durante la sua lavorazione e perciò contiene circa il 50% di grassi in meno rispetto a quelli iniziali. Il Grana Padano DOP è particolarmente **ricco di calcio** (quasi **300 mg in soli 25 g**) e può essere consumato anche dalle donne con **livelli elevati di colesterolo** nel sangue (50 g di Grana Padano DOP contengono 600 mg di calcio e **meno di un quarto** dell'assunzione giornaliera di colesterolo raccomandata anche nelle diete per ipercolesterolemia severa). I formaggi vanno consumati **due volte a settimana** (100 g per quelli magri, 50 per quelli stagionati) in sostituzione di un secondo di carne, pesce o uova.
- Affettati magri come bresaola, prosciutto cotto, crudo o speck (senza grasso visibile), da consumare massimo due volte a settimana.

- Uova, se ne possono mangiare due a settimana considerando anche il loro utilizzo nella preparazione di altri piatti (es. pasta all'uovo, sfornati, etc.).
- Carni magre (es. manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo) e private del grasso visibile, cucinate senza soffritto ed evitando di raccogliere i sughi dal piatto.
- Legumi come fagioli, ceci, fave, piselli, soia, **lenticchie**, etc., da consumare come secondo piatto (**mai come contorno**) almeno una volta a settimana. I legumi sono un'ottima fonte di **proteine vegetali**, fibre, sali minerali, vitamine e contengono anche **fitoestrogeni naturali**.
- Verdure, il loro consumo è libero e consigliato in abbondanti porzioni (senza esagerare con i condimenti). La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i minerali, le vitamine e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo.
- Frutta (fresca, cotta o frullata senza aggiunta di zucchero), se ne consigliano tre porzioni al giorno (porzione media 150 g). Evitare i frutti più zuccherini precedentemente citati e preferire la frutta cruda, perché la cottura riduce le vitamine e i sali minerali.
- **Olio extravergine d'oliva**, da usare a crudo e con moderazione, oppure oli monoseme (di mais, soia, arachidi, etc.) da usare sempre a crudo.
- Spezie ed erbe aromatiche.
- **Acqua**, berne almeno 2 L al giorno, liscia o moderatamente frizzante. Variare la qualità dell'acqua consente di recuperare sali minerali diversi e in quantità variabile a seconda della fonte di provenienza. Preferire l'acqua ricca di calcio (oltre **300 mg/L**).

## Menopausa: consigli pratici

- Praticare **attività fisica** regolare (minimo **150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti**) scegliendo tra discipline **aerobiche e anaerobiche**. Evitare la sedentarietà: usare la bicicletta al posto dell'auto, andare a piedi quando possibile, prendere le scale al posto dell'ascensore, parcheggiare lontano dalla propria destinazione, etc.
- Pesarsi regolarmente una volta a settimana, preferibilmente la mattina a digiuno indossando solo la biancheria intima, per monitorare il proprio peso e prevenire sovrappeso od obesità. Per calcolare il tuo BMI e la percentuale della tua massa grassa puoi utilizzare **questo strumento** facile e gratuito.
- Misurare il **girovita** ogni mese. L'accumulo di grasso depositato a livello addominale superiore a **82 cm** è indice di una più alta probabilità di sviluppare **malattie metaboliche** (es. **diabete**, sindrome metabolica) e **cardiovascolari** (es. infarto, ictus), ma anche il **tumore al seno**. Tuttavia, entro certi limiti, l'aumento del tessuto adiposo in menopausa può parzialmente compensare la drastica riduzione degli estrogeni (il tessuto adiposo produce piccole quantità di estrogeni e rallenta la loro riduzione), contrastando l'invecchiamento. Un aumento di peso compreso **tra 1,5 kg e 3 kg** nei dieci anni dopo la menopausa in una donna normopeso e con una circonferenza addominale nella norma può quindi risultare protettivo.
- Aumentare l'esposizione al sole per favorire la sintesi della **vitamina D**.
- Non fumare: il **fumo** può anticipare la menopausa e amplificare i disturbi ad essa connessi. Aumenta il rischio cardiovascolare, di tumori, osteoporosi e raddoppia il rischio di fratture.
- Tenersi controllate attraverso regolari screening preventivi concordati con il proprio medico (MOC, pap-test, mammografia, colonscopia, etc.).

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

#### **Dott.ssa Laura Iorio**

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

### 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.