

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.