

# Cosa e quanto mangiare in menopausa

{pb-share}



{pb-buttons}

Cosa e quanto mangiare in menopausa

■ [Quante calorie deve assumere una donna in menopausa?](#)

■ [Quali nutrienti deve assumere una donna in menopausa?](#)

■ [Cosa mangiare in menopausa](#)

■ [Ci sono dei cibi da evitare in menopausa?](#)

■ [Leggi anche](#)

La menopausa comincia mediamente intorno ai 50 anni: gli estrogeni diminuiscono, il metabolismo rallenta, il fabbisogno di energia, cioè di calorie, si riduce e spesso aumenta la sedentarietà. Questi fattori possono portare la donna a ingrassare e la espongono a un maggior rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, obesità addominale e osteoporosi. Ma anche in menopausa la donna può essere in forma e godersi la vita. Per farlo deve dedicarsi di più a sé stessa, adottare una dieta specifica per le calorie che deve consumare ogni giorno e un programma di attività fisica costante. Parliamo di questo oggi con la Dottoressa Raffaella Cancellò, Nutrizionista e ricercatrice nel settore dell'obesità umana presso l'Istituto Auxologico di Milano.

## Quante calorie deve assumere una donna in menopausa?

Il metabolismo cambia con l'avanzare dell'età, diventa più lento. Il fabbisogno energetico si riduce, e anche la donna in menopausa ha bisogno di introdurre un po' meno calorie. La riduzione del dispendio calorico, di solito, va dalle 60 alle 150 calorie al giorno, raramente supera le 300 calorie quotidiane. Spesso durante la menopausa, per varie ragioni anche psicologiche, la donna cambia il suo stile di vita:

- aumenta la sedentarietà, o diminuisce l'attività fisica svolta in giovane età;

- adotta ritmi più lenti nello svolgere le normali attività quotidiane;
- anche se il metabolismo richiede solo 150 calorie in meno, la donna continua a mangiare le stesse quantità di cibo e, giorno dopo giorno, ingrassa fino a prendere parecchi chili in 1 o 2 anni.

Un altro motivo per cui la donna in menopausa ingrassa più facilmente potrebbe essere legato all'umore: molte donne, con l'arrivo della menopausa, si impigriscono e spiluccano tra un pasto e l'altro, cercano soprattutto cibi dolci. Questo può essere la spia di una depressione in fase iniziale. In questo caso è bene non trascurare il fenomeno e parlarne con il proprio medico.

## Quali nutrienti deve assumere una donna in menopausa?

Quando la donna è fertile, gli estrogeni – cioè gli ormoni sessuali femminili – la proteggono da alcune malattie. Con la menopausa, gli estrogeni si riducono, quindi si riduce anche questa protezione. I grassi nel sangue aumentano, favorendo così l'aterosclerosi e il colesterolo alto, e aumenta anche la pressione sanguigna, portando spesso all'ipertensione. Inoltre, sempre a causa dei diminuiti livelli di estrogeni, il calcio ha difficoltà a fissarsi nelle ossa della donna, rendendole più fragili e portando all'osteopenia e osteoporosi. Quindi, di base, una donna in menopausa deve introdurre tanto calcio, vitamina D e pochi grassi.

Esistono due programmi alimentari completamente gratuiti che vi aiuteranno a non ingrassare:

- **Calorie e Menu per la menopausa** fornisce 4 menu personalizzati per le calorie che dovete consumare ogni giorno in base alle vostre caratteristiche fisiche e al vostro stile di vita;
- il **programma L.O.Ve. per la menopausa** ha le stesse caratteristiche della dieta precedente, ma fornisce menu equilibrati e personalizzati in calorie, senza però carne e pesce.

## Cosa mangiare in menopausa

Innanzitutto, latte e derivati perché sono la principale fonte di calcio. Bisogna scegliere prodotti scremati o parzialmente scremati. I formaggi meglio quelli magri, come primo sale, mozzarella fior di latte, una caciottina fresca oppure formaggi 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 lavorazione e perciò contiene circa il 50% di grassi in meno rispetto a quelli del latte con cui è fatto. Inoltre, tra i formaggi più consumati, è quello che apporta più calcio. Si può utilizzare anche grattugiato per condire le pietanze al posto del sale, altro elemento da moderare per evitare la pressione alta. I formaggi vanno consumati due volte a settimana - 100 g di quelli freschi, 50 g di quelli stagionati - in sostituzione di un secondo piatto di carne o uova e sempre abbinati alle verdure.

Poi bisogna mangiare anche:

- i cereali, meglio integrali, includendo anche pasta e pane;
- il pesce, da mangiare almeno 3 volte a settimana;
- la carne magra, come pollo o coniglio;
- i legumi, tipo ceci, fagioli, lenticchie più volte a settimana;
- verdura a volontà, scegliete quella di stagione;
- frutta ma senza esagerare con quella che contiene più zucchero, come banane, uva, fichi e cachi;
- infine, bisogna bere tanta acqua, almeno un litro e mezzo al giorno.

## Ci sono dei cibi da evitare in menopausa?

Nulla è proibito ma dobbiamo fare attenzione e moderare, o mangiare solo saltuariamente, alcuni alimenti:

- Condimenti grassi, come burro, lardo, strutto, margarine, panna, salse e intingoli;
- frattaglie, carni con grasso visibile o impanate e fritte;
- insaccati come salame, salsiccia, wurstel, cotechino, zampone;
- frittiture di qualunque alimento, meglio cucinare al vapore o alla piastra;
- infine, le bevande zuccherate come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi e anche i succhi di frutta.

Ovviamente meglio rinunciare ai superalcolici e moderare il vino a non più di un bicchiere scarso al giorno.

La donna in menopausa può essere in salute e fare esattamente quello che faceva prima, deve solo essere più attenta al suo stile di vita, mangiare un po' meno e muoversi di più, stare in compagnia, divertirsi e non pensare che la menopausa sia un handicap. Perché non lo è affatto!

# Leggi anche

{article-slider}

## **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.