

# Pelle secca in menopausa: cosa mangiare



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 **augmenta 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 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

#### 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.