

Medicina

di **Marco Mereu**,
Nutrizionista biologo operante a
Milano, Biella e Torino.
www.marcomereu.it

SPECIALE

MENOPAUSA

MENOPAUSA e SOVRAPPESO:

Come sconfiggere i chili di troppo

PARTE
1

I consigli dell'esperto per affrontare in armonia un delicato momento della vita di tutte le donne

Spesso è complicato spiegare quello che succede ad una donna durante il periodo pre e post menopausa. La miriade di cambiamenti che il corpo e la psiche femminile devono attraversare in questo periodo è infatti molto soggettiva.

Oltre ai classici sintomi, che variano da donna a donna, dovuti a degli squilibri circolatori (le cosiddette "vampate"), quello che succede al corpo di una donna a causa degli squilibri ormonali che la menopausa comporta, può arrivare ad essere realmente destabilizzante.

La maggior parte delle donne (sia chiaro non tutte) che attraversa questo periodo, a parità di stile di vita, con il passare dei mesi, degli anni, si vede cambiare progressivamente. Si va da un più o meno progressivo aumento di peso al male alle ossa e alle articolazioni, dall'insorgere di dislipidemie a vere e proprie sindromi depressive.

L'aumento di peso è dovuto a diversi fattori, perlopiù ormonali, che fanno anche perdere progressivamente alla donna alcune caratteristiche fisiche tipicamente femminili. Infatti in menopausa la donna tende ad accumulare **massa grassa soprattutto nella zona addominale**, caratteristica tipica dell'uomo.

Il cambiamento della composizione corporea è dovuto alla **progressiva diminuzione della produzione ormonale** (estrogeni e progesterone) e alla progressiva **diminuzione di massa muscolare**, vero e proprio motore dell'organismo; quest'ultimo a parità di introito calorico quotidiano si troverà a consumare progressivamente meno energia e di conseguenza tutta questa energia in surplus andrà ad essere depositata sotto forma di massa grassa.

Soffermandoci solo ed esclusivamente sull'aumento di peso, i trucchi per evitare che questo fenomeno prenda il sopravvento sono principalmente due: aumentare **la massa muscolare**, o quantomeno preservarla, andando ad aumentare il livello di attività fisica; **mangiare sano e bilanciato**, cercando di evitare quegli alimenti che possono in qualche modo peggiorare i sintomi della menopausa.

Il regime alimentare da prendere in considerazione è sicuramente **una dieta per ipertensione**, perché in questo caso, anche se minimo, sempre di scompenso cardiocircolatorio si tratta. In primis si dovrebbe cercare di aumentare l'introito di fibra dai vegetali in maniera graduale e mai eccessiva. Aumentare quindi il consumo di cereali integrali, legumi, verdura

fibrosa (broccoli, carciofi, asparagi etc.). Attenzione però all'eccedere con la fibra, gli intestini più sensibili potrebbero risentirne. Inoltre è importante assicurarsi un **adeguato introito di proteine nobili** (carne bianca, pesce, uova) e prediligere grassi salubri (olio extra vergine d'oliva) stando attenti ad un buon apporto di acidi grassi essenziali (omega3 – omega6). A tal proposito è importante che il rapporto fra i due omega sia ben proporzionato e, considerando che nei paesi occidentali è spesso a favore degli omega 6, sarebbe più utile, oltretutto assicurarsi un adeguato introito di Omega3 (pesce azzurro e di oceano, semi e oli di lino estratti a freddo e noci) cercare di **diminuire le fonti di omega 6** (prodotti confezionati ricchi di oli di semi vari come merendine, cracker, grissini etc.).

Un punto chiave dell'alimentazione in menopausa è **l'ottimizzare anche l'apporto di sali minerali e vitamine** come il magnesio per un buon tono dell'umore (spinaci, legumi, riso integrale, banana etc.), il calcio (visto l'aumento delle probabilità di osteoporosi) soprattutto da fonti vegetali (basilico, fichi secchi, mandorle, semi di sesamo e le acque calciche) e la vitamina D per mantenere un buon fissaggio del calcio a livello osseo e preservare la massa muscolare (importante a tal proposito l'esposizione diretta dei raggi del sole alla pelle).

Un altro accorgimento importante è quello di aumentare il consumo di alimenti tipicamente anti ipertensivi come aglio, semi oleosi, infusi di rosmarino o tè verde biologico. Di conseguenza è fondamentale invece **evitare alimenti ipertensivi** come caffè, liquirizia e altre sostanze eccitanti. In caso di vampate forti è inoltre necessario eliminare alimenti istamino liberatori per almeno un primo periodo. Evitare quindi alcolici, formaggio stagionati e fermentati, cioccolato, insaccati, crostacei e molluschi etc.

Riappropriarsi della propria vita in questo periodo è essenziale per una donna. È il momento in cui si riprende nuovamente confidenza con il proprio corpo e lo si riscopre in un'altra veste, nuova e non per forza peggiore. L'errore comune sarebbe quello di assecondare i sintomi con arrendevolezza, come se, vista l'età non più giovanile, non si possa più cambiare se lo si vuole. Capire quale attività fisica sia più corretta per noi, cogliere i punti chiave di un sano regime alimentare che ci riporti ad una ricomposizione corporea idonea sono i punti cardine di un cambiamento che renderà solide le fondamenta del vostro futuro.

PANCIA GONFIA in MENOPAUSA?

PARTE
2

Sport e alimentazione aiutano a risolvere il problema

Il problema della pancia gonfia non è una caratteristica esclusiva della menopausa ma in alcuni casi in questo periodo anche le problematiche intestinali possono risultare più fastidiose. Chiaro è che più si assecondano i sintomi da menopausa senza porvi rimedio e più queste problematiche aumentano; in linea generale si dovrebbe migliorare il proprio stile di vita, apportando miglioramenti nell'alimentazione, nell'attività motoria e di conseguenza nell'umore e nella forma fisica.

Il problema della pancia gonfia ha solitamente origine in una tendenza a somatizzare a livello gastrointestinale i diversi stati d'animo. Lo sport, anche in questo caso, rappresenta un valido strumento perché non solo contribuisce a migliorare la motilità intestinale, agendo proprio sulla muscolatura e quindi sulla peristalsi, ma agisce sull'umore dando sollievo all'intestino anche in questo modo.

A livello alimentare, laddove si segua già un regime privo di cibo spazzatura e di alimenti "vuoti" nutrizionalmente (bibite gasate, alcolici etc.) solitamente si interviene andando ad eliminare, per poi reinserire gradualmente, tutti quegli alimenti che possono creare irritazione alla mucosa intestinale o quelli che vengono definiti **fermentescibili**, ovvero che contengono alcune sostanze che fermentano se a contatto con la flora intestinale producendo gas. Sono tipici composti fermentanti sia alcuni tipi di zuccheri sia la fibra alimentare.

Per quanto riguarda gli **zuccheri**, quelli fermentanti per eccellenza vengono chiamati "fodmap". Si tratta di carboidrati a catena corta assorbiti in modo incompleto nel tratto gastro-intestinale e che possono dare adito a stati di fermentazione nell'intestino, causando irritazione, gas, gonfiore addominale, diarrea e costipazione. **Alcuni esempi di alimenti che sono ricchi di fodmap** sono: formaggi freschi, latte, albicocche, ananas, avocado, cachi, ciliegie, cocco, cocomero, frutta essiccata, aglio, asparagi, broccoli, barbabietole, carciofi, cavolini di bruxelles, cavolfiore, cicoria, cipolle, cavolo, finocchi, legumi etc.

La fibra alimentare, solitamente, inganna le persone che ne assumono grandi quantità per migliorare la motilità intestinale e rendere più morbide le feci. In realtà, negli intestini più sensibili, anch'essa fermenta e crea gonfiore, andando quindi a peggiorare un'eventuale stipsi. Ecco perché eccedere con le verdure, cercando magari di sentirsi più leggeri, in questo caso peggiora la situazione.

Come accennato in precedenza, anche altre sostanze possono andare ad irritare la mucosa intestinale; **la solanina**, per esempio, presente nelle solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate) o **i composti solforati** presenti sia nelle liliacee (aglio, cipolle, cipollotti) sia nelle brassicacee (cavoli, cavoletti di Bruxelles, broccoli).

Anche alcune proteine presenti negli alimenti possono aggravare la sintomatologia in questione. Si tratta di proteine che per la loro struttura sono più complicate da digerire (cioè da scindere in peptidi e aminoacidi) da parte dell'intestino, il che può portare, in alcuni casi, infiammazione. Ne sono l'esempio più concreto il glutine, presente in alcuni cereali, e le caseine del latte.



Il grado di irritazione che tutte queste sostanze possono dare alla mucosa intestinale, scatenando fenomeni di infiammazione, dipende dalla sensibilità dell'individuo e quindi varia da persona a persona. La misura cautelare da seguire laddove il problema cominci a diventare invadente e persistente, è quello di eliminare per tre quattro giorni questi alimenti e reintrodurli gradualmente in seguito. Attenzione però, nonostante l'eliminazione, il proprio regime alimentare quotidiano dovrà comunque essere nutrizionalmente bilanciato.

Molto importante è capire se si ha un'alterazione della flora microbica intestinale e, in tal caso, ripristinarla con un'adeguata terapia probiotica, che ne incitino la crescita e aiuti a ripulire gli intestini più compromessi.

Se il problema sussiste contattare un nutrizionista per cercare di effettuare un protocollo preciso e mirato alla vostra problematica, ricordando che il "fai da te" molto spesso crea confusione e ansie e, di conseguenza, un peggioramento della sintomatologia.

Le 10 regole da seguire in MENOPAUSA

PARTE 3

1. Aumentare l'attività fisica, soprattutto quella anaerobica che è più efficace nel migliorare la composizione corporea.
2. Diminuire la massa grassa corporea, andando soprattutto a ridurre la circonferenza addominale che aumenta il rischio di incorrere in patologie metaboliche e cronico degenerative.
3. Migliorare la qualità del sonno, in modo tale da garantire un miglior riposo corporeo e abbassare i livelli di cortisolo ematico, indice di stress elevato e di rischio di dislipidemie e aumento della massa grassa corporea.
4. Evitare alimenti ad alto contenuto calorico ma con scarso contenuto nutrizionale (le cosiddette calorie vuote: junk food, bibite gasate ecc).
5. Aumentare il contenuto di fibra alimentare a patto che non si soffra di disturbi intestinali.
6. Aumentare l'introito di alimenti ricchi in proteine nobili (pesce, carni bianche).
7. Assicurarsi un buon introito quotidiano di minerali (magnesio, calcio, ferro) e vitamine (E, A, C e soprattutto D).
8. Limitare fortemente il fumo sia attivo che passivo.
9. Evitare o quantomeno limitare alimenti ipertensivi ed eccitanti (caffè, liquirizia, cioccolato etc.).
10. Prendersi cura di se stessi quotidianamente, senza ansie e stress ma con una costante voglia di migliorarsi in serenità.

