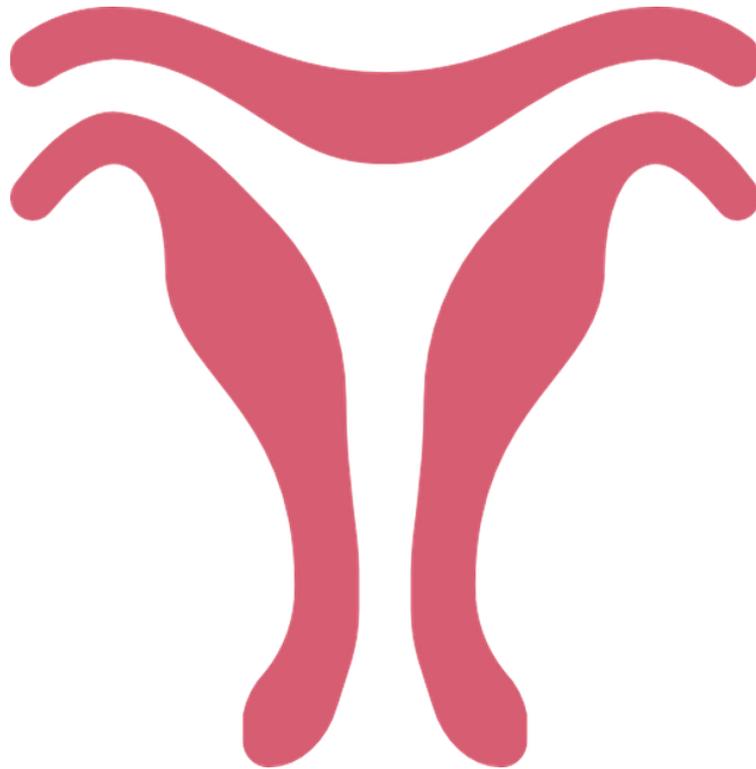


CLIMATERIO & MENOPAUSA

ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA:
UN APPROCCIO INTEGRATO



Ordine
Nazionale
Biologi

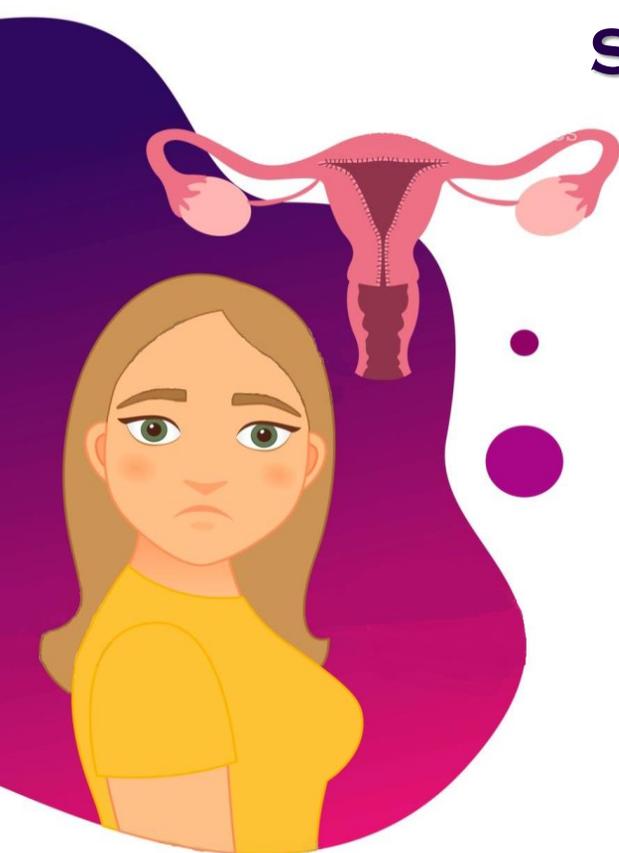
Dott. Giulio Tarantino
Biologo Nutrizionista

*Medicina Preventiva,
Rigenerativa e Anti-Aging*
Cell. 339-8546160
e-mail: glb.tarantino@gmail.com

A.M.I.A.
ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI ANTI-AGING

A small graphic element next to the A.M.I.A. text, consisting of a stylized, thin-lined shape that resembles a leaf or a drop with a small circle at its base.

SINTOMI MENOPAUSA



SECCHENZA
OCULARE



AMENORREA



RIDUZIONE
LIBIDO



DISTURBI
DEL SONNO



ASTENIA



VAMPATE



AUMENTO
DI PESO



DISTURBI
URINARI



ALTERAZIONI
DELL'UMORE

QUANDO CALANO GLI ESTROGENI...

La stagione fertile della vita femminile termina con l'ingresso in menopausa. Si tratta di un passaggio che avviene gradualmente, in un intervallo (**climaterio**) che varia da alcuni mesi a qualche anno e che si accompagna al progressivo calo della funzione ovarica. La cessazione di questa funzione fa sì che venga a mancare l'azione protettiva esercitata dagli **estrogeni** su tutti gli organi e i sistemi, inducendo ampi mutamenti in tutto l'organismo femminile: dal trofismo della cute e delle mucose, all'assetto metabolico ed energetico fino alle variazioni dell'umore e delle funzioni cognitive superiori.

La loro entità e i disturbi che ne conseguono (vampate, sudorazione, secchezza cutanea, insonnia, irritazione, depressione, ritenzione idrica, gonfiore addominale, ecc.) variano ampiamente da soggetto a soggetto, a seconda del patrimonio genetico e dello stile di vita in atto.

L'allungamento della vita media determina il fatto che la donna trascorra un lungo periodo di vita (30 anni ed oltre) in post menopausa; questo rende indispensabile un approccio terapeutico che sappia prendersi in carico l'intero **stile di vita** della donna, in considerazione dei mutamenti ormonali, metabolici e psicologici a cui è sottoposta.

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Con la menopausa, il **metabolismo tende a rallentare** predisponendo all'aumento di grasso se non si modifica la dieta in funzione del nuovo assetto ormonale.

I due aspetti salienti tra le modificazioni della composizione corporea in questa condizione sono l'**aumento di peso** e l'accumulo preferenziale di grasso in **sede addominale**.

L'accumulo di grasso in questo distretto è indice di aumentato rischio di sviluppo di malattie metaboliche (diabete, sindrome metabolica) e cardiovascolari (infarto, ictus) ed il tumore della mammella.

È importante ricordare anche che in menopausa, venendo meno l'azione protettiva degli estrogeni, i **grassi del sangue aumentano**, e con loro il rischio di **aterosclerosi**; il flusso ematico nei vasi si riduce, influenzando negativamente la **pressione** arteriosa. Inoltre, sempre per la carenza di estrogeni, la quantità di calcio che si fissa nelle ossa è inferiore a quella che si perde: questo disequilibrio provoca un aumento del rischio di **osteoporosi**.

L'analisi della composizione corporea, ed il conseguente approccio alimentare che ne deriva hanno quindi un ruolo decisivo nella gestione di questa fase della vita.

L'ATTIVITA' FISICA

In menopausa, l'esercizio fisico costante gioca un ruolo importante per contrastare i disturbi tipici di questa fase della vita.

In primis, l'esercizio fisico **mantiene attivo il metabolismo** ed è utile a bruciare i grassi in eccesso, dovuti al calo di produzione di estrogeni

Fare attività fisica aiuta inoltre a ridurre il **colesterolo** totale, ad aumentare il colesterolo «buono» (HDL) e a ridurre i **trigliceridi**. Il movimento svolge inoltre un'azione favorevole anche sulla **tolleranza agli zuccheri**, riducendo il rischio di diabete e di malattie cardiovascolari.

L'attività fisica è fondamentale anche per contrastare la perdita di massa ossea, in quanto **incrementa la densità delle ossa** e previene in tal modo l'osteoporosi. Ne traggono beneficio anche le **articolazioni** che, grazie al continuo movimento, continuano ad essere lubrificate, rimanendo più elastiche ed invecchiando più lentamente.

Molto importante ricordare anche che fare esercizio fisico aumenta i livelli di **catecolamine e di β -endorfine**, i cosiddetti "ormoni della felicità", che svolgono un effetto positivo sull'umore, contrastando i principali disturbi legati alla menopausa come mal di testa, irritabilità e vampate di calore.