



LA TERAPIA ALIMENTARE IN MENOPAUSA

Viviana Persiani cerv16, Federica Almondo, Menopausa, terapia alimentare 2 min read

Quando le donne entrano in menopausa, temono l'aumento di peso. L'organismo femminile subisce una naturale modificazione dell'assetto ormonale e il corpo cambia. A partire dal fabbisogno energetico che si riduce. Occorre mangiare meno per evitare che il surplus calorico si trasformi in grasso. Così come svolgere attività motoria con una certa regolarità. Meglio se all'aria aperta.

Sarà la luce del sole ad aiutare il nostro organismo a sintetizzare la vitamina D per mantenere lo scheletro in salute. Senza contare le alterazioni umorali che possono sfociare in attacchi di fame nervosa. La donna in menopausa diventa più suscettibile verso patologie cardiovascolari, osteoporosi, iperglicemia. Complici anche l'inquinamento, la cattiva alimentazione, l'alcol e il fumo

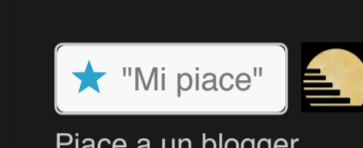
Ecco perché, come spiega la dott.ssa Federica Almondo della Sandonato Medica e di Cervia 16, <E' importante intraprendere la "terapia alimentare" per mantenere un peso corporeo adeguato. L'equipe multidisciplinare del centro di Nutrizione e di Medicina Anti-aging, accompagnerà la paziente verso il successful-aging. Ogni percorso sarà ad hoc. Perché ogni donna è diversa dall'altra, con sensibilità ed esigenze differenti, soprattutto in menopausa. La ginecologa Elena Berrini è responsabile del Progetto Menopausa di Cervia 16.



Alcune indicazioni di massima per le donne in menopausa? <Nell'alimentazione non deve mancare calcio. Lo si trova in latte e derivati e anche in acque minerali ricche di calcio e povere di sodio. Non occorre esagerare con i latticini: basterebbe uno yogurt e un po' di parmigiano. Ma anche vitamina D. Uova, fegato e pesce sono ottime fonti di questa vitamina liposolubile. Per prevenire l'intolleranza glucidica, bisogna aumentare il consumo di carboidrati integrali a basso indice glicemico. Abituamoci a mangiare fonti di carboidrati alternative come il grano saraceno, la quinoa e l'amaranto, ma dolci e farine raffinate andrebbero limitate al massimo.

Un giusto apporto proteico è fondamentale per prevenire la sarcopenia. E' una condizione che in vecchiaia porta ad un aumento delle cadute e conseguenti fratture. Così come infezioni, malattie neurodegenerative e demenza senile. E' consigliato assumere proteine nei tre pasti principali. Meglio limitare la carne a tre volte a settimana (di cui una di carne rossa). Frutta secca e molti semi sono un'ottima fonte proteica. Il consumo di olio di oliva e di grassi buoni come gli omega 3 sono indispensabili per le loro proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Contro l'invecchiamento, via libera ai frutti rossi, alle arance rosse di Sicilia, all'uva, al the verde e al cioccolato fondente (almeno al 70%). La dieta dovrà essere ricca di vegetali (frutta e verdura) di stagione, prediligendo i cereali integrali che possono ridurre i sintomi da carenza estrogenica>.

Mi piace:



← Differenza tra baccalà e stoccafisso? Ce lo dice Edoardo Raspelli

👍 Potrebbe anche interessarti

Le domande dell'attesa
Il volume scritto da Mario Fadin e da Cristina Valsecchi per una gravidanza consapevole e serena Quali sono gli esami

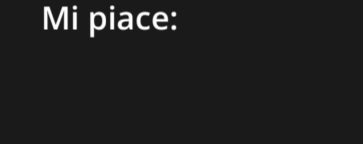
Mi piace:



Caricamento...

ACUFENE: DA DOVE PROVIENE IL 'SUONO FANTASMA'?
L'AUDIOLOGO E DOCENTE UNIVERSITARIO GUIDO CONTI, REFERENTE DI WIDEX, ILLUSTRA CAUSE E TERAPIE DI UNA PATOLOGIA SOLO IN APPARENZA INSPIEGABILE

Mi piace:



Caricamento...

Bimbi in Fiera 2018 vince e convince
Successo di partecipazione e di espositori. Grande soddisfazione espressa dai visitatori che hanno partecipato alla 53° edizione dalla manifestazione più

Mi piace:



Caricamento...

Calze a compressione graduata, la Silca è tra i leader di settore
La Silca di Somma Lombardo è tra i leader per la produzione di Collant elastici preventivi e Calze a compressione graduata

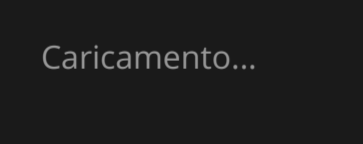
Mi piace:



Caricamento...

28 MAGGIO GIORNATA MONDIALE DELL'ENURESI, NE SOFFRONO 2 MILIONI DI ITALIANI
I consigli degli esperti: "Se vostro figlio bagna il letto non rimproveratelo e parlatene col pediatra, l'enuresi può essere curata".

Mi piace:



Caricamento...

Allarme lampade solari, a rischio la salute della pelle
Abbronzatura artificiale: secondo l'Omg aumenterebbe fino al 59% il rischio di tumore della pelle, se il primo utilizzo avviene prima dei

Mi piace:



Caricamento...

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento

Nome *

Email *

Sito web

Do il mio consenso affinché un cookie salvi i miei dati (nome, email, sito web) per il prossimo commento.

Invia commento

Argomenti

Seleziona una categoria

Susanna Messaggio

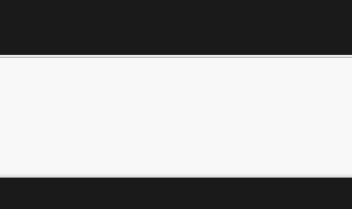
Contatto

Privacy Policy

Contatti

SM Com srl
Via Giuseppe Piermarini, 6
20145 Milano
+39 02 34 71 68
redazione@piramida.it

Piramida.it non è una testata giornalistica, ma un media a forte impatto comunicativo con una chiara ed evidente vocazione al posizionamento strategico dei contenuti. Gli articoli prodotti sono per la stragrande maggioranza redatti spontaneamente dalla redazione e i collegamenti esterni sono da considerarsi link earning e non necessariamente attività promozionali.



©2021 SMCOM srl

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice. [OK](#) [No](#) [Privacy policy](#)