



Dieta in Menopausa – I Consigli della Nutrizionista

Oggi parliamo di dieta in menopausa che andrebbe scelta con cura e adattata al nostro corpo che cambia e che, nella maggior parte delle donne, tende anche a far alzare l'ago della bilancia. In pratica, una sana alimentazione in menopausa è fondamentale per sostenere il nostro stato di salute, così come lo è del resto in tutte le fasi della nostra vita.

30-Day
CHALLENGE

PIANO ALIMENTARE
VEGAN PERSONALIZZATO



LEARN MORE →

Ma cosa significa mangiare in modo sano in menopausa?

Vedremo insieme che in menopausa si dovrebbe non solo favorire una dieta sana, bilanciata e varia ***ma includere alcuni alimenti ricchi di specifiche sostanze di supporto per questa nuova fase della nostra vita.*** Inoltre, non dovremmo dimenticarci mai che la dieta in menopausa, per rientrare in uno stile di vita orientato alla salute, va sempre accompagnata ad un'attività fisica adatta a noi e, in generale, ad uno stile di vita sano.

La menopausa tra metabolismo rallentato e calcio carente

L'arrivo della menopausa e il calo degli ormoni femminili favoriscono nella maggior parte delle donne un rallentamento più o meno importante del metabolismo. Già in perimenopausa alcune donne lamentano un certo aumento di peso che sembra difficile da controllare e, purtroppo, la situazione spesso peggiora in postmenopausa. Il calo degli ormoni inoltre favorisce non solo lo spostamento dell'ago della bilancia in avanti, ma anche l'accumulo di lipidi in alcune zone del nostro corpo. Ecco spiegati i rotolini sui fianchi e la pancia che sembra lievitare senza controllo. In questo periodo inoltre la donna è a rischio di sviluppare osteoporosi a causa di alterazioni del metabolismo del calcio scatenate sempre dai cambiamenti ormonali.

La carenza di calcio va monitorata e integrata già in perimenopausa per prevenire tale problematica che, soprattutto in postmenopausa, tende a peggiorare favorendo in tarda età la predisposizione a uno scheletro sempre più delicato, con ripercussioni importanti sulla nostra salute. Le scelte dietetiche diventano quindi essenziali. ***Un'alimentazione corretta, bilanciata e varia e, allo stesso tempo, arricchita***

di nutrienti utili al nostro organismo in questo particolare periodo della vita è fondamentale per sostenere il nostro stato di salute, ma anche la nostra linea.

Le basi di una corretta alimentazione in menopausa

Una corretta alimentazione in menopausa segue in generale le linee guida di una dieta sana, equilibrata e varia valide per tutte le età ma adattate ai cambiamenti caratteristici a cui il nostro corpo va incontro in questo periodo della vita. Cambiamenti che riflettono una condizione caratterizzata da un calo degli ormoni femminili che, se siamo in grado di gestire, ***non impedisce a nessuna di noi di mantenere o riacquistare il proprio peso "ideale"*** sostenendo il proprio benessere psico-fisico.

1 – Consumare almeno cinque pasti al giorno

La distribuzione dei pasti si divide in almeno 5 momenti diversi nell'arco di una giornata. In particolare avremo tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini leggeri a basso contenuto di grassi (a metà mattinata e nel pomeriggio). La distribuzione in 5 pasti giornalieri permette di assumere le giuste porzioni e, in particolare, di integrare i nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno

2 – Aumentare frutta e verdura e diminuire l'introito di grassi

La dieta in menopausa, più che in altri periodi, dovrebbe favorire l'introduzione di almeno 4 o 5 porzioni di frutta e verdura all'interno dei 5 pasti. La frutta sia fresca che secca è ricca di vitamine, minerali, antiossidanti e altri nutrienti utili per mantenere attivo il nostro organismo e proteggerlo dallo stress ossidativo mantenendo la funzionalità e la struttura delle nostre cellule. Si consiglia inoltre, non

solo di controllare l'introito calorico, ma di evitare cibi ad alto contenuto di acidi grassi saturi e colesterolo come insaccati, frittture e formaggi grassi favorendo invece l'utilizzo di olio extra vergine di oliva ricco in omega 9 protettivi a livello cardiovascolare.

3 – Scegliere quindi la qualità e non la quantità

Mangiare bene non significa mangiare molto, ormai lo abbiamo capito tutti! La scelta del tipo e della qualità dei cibi è quindi essenziale. Oltre a frutta e verdura fresca e di stagione, si consiglia di favorire l'introduzione di proteine di valore e meno caloriche ovvero i legumi. Curare anche il tipo di cottura per non perdere i nutrienti contenuti nei vari cibi. Inoltre inserire nella propria dieta alimenti ricchi di calcio e magnesio per sostenere la normale struttura e funzionalità delle ossa e prevenire l'osteoporosi. In particolare frutta secca, cavoli e legumi sono fonti alimentari ricche in calcio e magnesio.

4 – Evitare il sale e bere almeno 1,5 l di acqua al giorno

Il sale è un "nemico" della nostra salute, lo evidenziano numerosi studi scientifici. Favorisce, infatti, l'aumentato rischio di malattie cardiovascolari in relazione anche alla maggiore aspettativa di vita della popolazione. Inoltre il sale è amico della ritenzione idrica che in menopausa tende ad aumentare. Limitare quindi l'uso di sale e prediligere quello iodato. Assumere un corretto introito di acqua è considerato sempre più vitale e fondamentale per la salute dell'organismo umano.

L'acqua non solo è un alleato contro la ritenzione idrica ma è essenziale per mantenere attiva ogni singola cellula del nostro corpo. L'acqua è vitale perché costituisce la maggior parte del nostro corpo, tanto che viene indicata come il "nutriente dimenticato", enfatizzando così il suo importante ruolo per la nostra salute ma anche il fatto che

spesso ci si dimentica di bere.

Inoltre, si consiglia alle donne in menopausa di bere acque bicarbonato calciche (a residuo fisso medio-alto) che presentano una elevata bio-disponibilità del calcio e magnesio. Gli studi hanno evidenziato che tali acque non solo proteggono le ossa ma anche il sistema cardiocircolatorio.

5 – Moderare i dolci, eliminare il fumo e limitare il caffè e l'alcol

Oltre alle conseguenze negative per la salute a livello fisico e mentale dell'abuso di dolci, alcol, caffè e fumo, tali abitudini alimentari e di vita non sane favoriscono anche la carenza di calcio e altri nutrienti essenziali per la donna in menopausa.

6 – Mantenersi sempre attivi

È ormai risaputo che, assieme alla dieta, la pratica di una moderata attività fisica quotidiana, adattata alla persona e all'età, favorisce non solo il controllo del peso ma anche dei sintomi della menopausa e protegge le ossa.

Colazione:

frutta di stagione, yogurt di soia e una fetta di pane integrale con lievito madre sui cui spalmare il tahin

Spuntini:

frutta di stagione

Pranzo:

verdure crude di stagione, cereali in chicco con verdure cotte di stagione

Cena:

legumi o derivati vegetali (tofu, tempeh) con verdure cotte



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane

