

CIBI PREZIOSI IN MENOPAUSA

In menopausa, la “caduta” dei livelli di estrogeni comporta alterazioni a livello del metabolismo osseo, lipidico e glucidico, che incrementano il rischio di osteoporosi, malattie cardio/cerebrovascolari, diabete, sovrappeso e obesità.

Cosa fare?

Verificare e se necessario **modificare** il proprio stile di vita.

Oltre al "*Decalogo per una sana alimentazione*", ti suggeriamo :

1) Per prevenire l'osteoporosi, dovendo limitare latte e formaggi per il loro contenuto di grassi e sale, consuma spesso questi alimenti fonte di **CALCIO**:

- legumi (fagioli, ceci, lenticchie, soia, piselli)
- cavoli (soprattutto i broccoli) e ortaggi a foglia verde (carciofi, spinaci, cicoria, indivia, radicchio verde)
- pesci (soprattutto sardine, alici, sgombri e le zuppe di pesce dove si mangiano anche le lisce)
- mandorle e semi di sesamo
- acque minerali calciche

Per favorire la sintesi di vitamina D è poi utile l'esposizione alla luce solare. E' sufficiente restare all'aria aperta un'ora al giorno, magari passeggiando, con almeno mani e viso scoperti.

2) Inserisci nella tua alimentazione cibi ricchi di **FITOSTEROLI** vegetali che "imitano" l'azione degli estrogeni, come:

- i legumi (in particolare la soia e tutti i suoi derivati)
- i cereali integrali (pasta, riso, pane, farine, ecc. integrali)
- i semi di sesamo e di lino, magari aggiunti alle insalate.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valcamonica