

A painting of a pond with several large, green lily pads floating on a dark blue, textured water surface. Two yellow flowers with pinkish edges are in bloom in the center. The overall style is impressionistic with visible brushstrokes.

Menopausa

Anche l'Alimentazione può aiutare...

**Claudia Pastorelli – Dietista
ASST Valcamonica**

MENOPAUSA

IL METABOLISMO RALLENTA

la donna rischia l'aumento di peso

MENOPAUSA

GLI ESTROGENI SI RIDUCONO

la donna è più a rischio per determinate patologie :

- Malattie cardiovascolari
- Osteoporosi

MENOPAUSA

Malattie cardiovascolari

AUMENTANO ALCUNI FATTORI DI RISCHIO

- ♦ aumenta il colesterolo
- ♦ aumenta il grasso addominale
- ♦ aumenta la pressione arteriosa



MENOPAUSA



Rischio Osteoporosi

- Diminuisce la densità ossea
- Maggior rischio di fratture

Rischio Osteoporosi aumentato se :

- ◆ carente consumo di calcio e vit.D nell'età precedente
- ◆ fumo
- ◆ alcolici, sale e caffè in dosi eccessive

MENOPAUSA

Cosa fare ?

**VERIFICARE (e se necessario CAMBIARE)
il proprio**

STILE DI VITA

MENOPAUSA

- ◆ Stabilizzare il proprio peso corporeo a livelli accettabili e facilmente mantenibili nel tempo, evitando :
 - diete sbilanciate
 - fluttuazioni di peso corporeo

MENOPAUSA

- ◆ cercare l'equilibrio tra :
 - quantità calorica dei **cibi** assunti
(stare a pasto e non esagerare con le porzioni)
 - e
 - dispendio energetico (**muoversi** di più e con costanza)

Cosa significa „STARE A PASTO“?



- ◆ Fare 3 pasti al giorno
- ◆ Non saltare la prima COLAZIONE
- ◆ Eventualmente fare 2 spuntini a base di frutta fresca
- ◆ Non “piluccare” tra un pasto e l'altro o quando si cucina

Cosa significa „NON ESAGERARE CON LE PORZIONI“?

- ◆ Non fare il “*bis*” (se non di verdura)
- ◆ Le dosi devono essere “*da ristorante*”
- ◆ 1° piatto, pane(o grissini,cracker,ecc) e patate sono equivalenti dal punto di vista nutritivo, perciò, all'interno di un pasto, devono essere scambiati tra loro
- ◆ Non mangiare il formaggio se si è già mangiato il 2° piatto (carne,pesce,uova,affettati)



MENOPAUSA



Aumentare l'attività fisica

(moderata ma costante)



...Ultimi 100 anni...

- Movimento:



MENOPAUSA

- andare a piedi al lavoro, a fare la spesa, ecc.
- non prendere l'ascensore
- stare sedute davanti alla TV il meno possibile
- iscriversi a un corso che piace : ballo,piscina,ecc.
(attualmente seguire corsi online)
- fare una passeggiata (meglio se a passo veloce)
ogni giorno di almeno 30 min, attualmente da sole,
in futuro con le amiche, col cane, coi figli o nipoti...

CONSIGLI ALIMENTARI



CONSIGLI



- ◆ Aumentare il consumo di **frutta e verdura** (di stagione), **legumi e cereali integrali** per il loro contenuto di **FIBRA** (aumenta il senso di sazietà e evita la stipsi)
- ◆ Inserire nella dieta cibi ricchi di **FITOSTEROLI vegetali**, che “imitano” l’azione degli estrogeni, come i legumi e i semi di sesamo e lino



CONSIGLI



- ◆ Limitare: zucchero, sale, alcool
- ◆ Evitare le bevande zuccherate (cola, tè freddo, ecc.)



CONSIGLI

- ◆ Preferire gli zuccheri “complessi” di pane, pasta e riso (meglio ancora se integrali) agli zuccheri “semplici” dei dolci (meno sazianti)



CONSIGLI

- ◆ Variare l'alimentazione privilegiando cibi cucinati in modo semplice e senza additivi



CONSIGLI

- ◆ Privilegiare il pollame e il **pesce** (contengono meno colesterolo e grassi migliori) rispetto alla carne rossa.
- ◆ Limitare i salumi e i formaggi per il loro contenuto di sale e grassi
- ◆ Utilizzare i legumi come 2° piatto



CONSIGLI

- ◆ Per cucinare e condire usare preferibilmente olio **extravergine di oliva** ed erbe aromatiche



CONSIGLI

- ◆ L'acqua deve essere assunta in abbondanza nella giornata, almeno 1.5 - 2 litri





MENOPAUSA



- ◆ **Calcio:** in alternativa a latte e formaggi che contengono calcio ma anche colesterolo e trigliceridi, si possono scegliere: pesce(zuppa di pesce con lische), cavoli, rucola, frutta secca(mandorle), semi di sesamo, legumi.

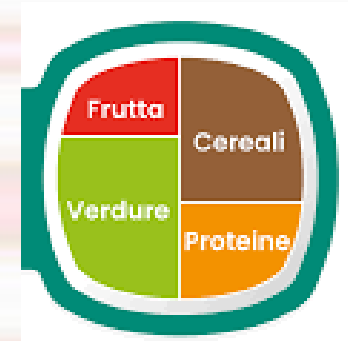
L'acqua può essere una buona fonte di calcio (sia dell'acquedotto che minerale)



- ◆ Aumentare l'esposizione alla luce solare, quando possibile, per favorire la sintesi di vitamina D, che aiuta il calcio a fissarsi nelle ossa.



MENOPAUSA

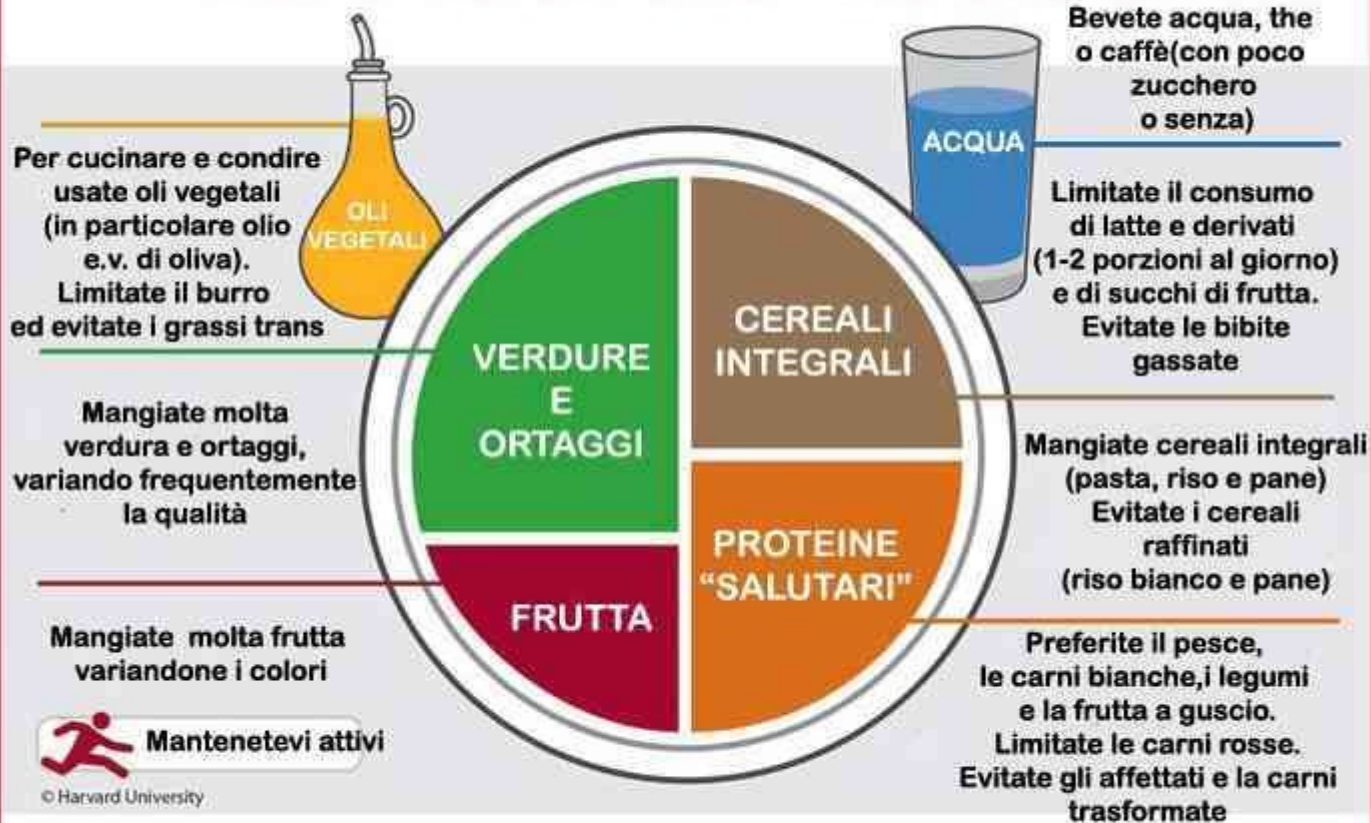


3/4

di ciò che mangiamo dovrebbe
essere di

origine vegetale

IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Dieta
Mediterranea

Patrimonio
dell'umanità



