



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE CUORE-VITA

Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO

Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499 e-mail: info@cuore-vita.sm // www.Cuore-Vita.sm



AFFRONTIAMO INSIEME LA MENOPAUSA

La menopausa rappresenta l'ultima mestruazione della vita di una donna.

In Italia tale evento si verifica attorno ai 51 anni e risulta pertanto fondamentale la presa di coscienza da parte del sesso femminile che la menopausa rappresenta uno stadio della propria esistenza e che la propria vita di relazione, ricreativa e lavorativa non subiranno variazioni sostanziali in seguito a questo evento.

Tra le conseguenze fisiologiche dovute al calo di estrogeni che la menopausa comporta si hanno:

- **Vampate, sudorazioni, disturbi del sonno, sindrome depressiva**
- **Secchezza vaginale, dolore durante i rapporti sessuali, difficoltà ad urinare, incontinenza urinaria**
- **Osteoporosi e malattie cardiovascolari, aumento dei valori pressori.**

La terapia sostitutiva con ormoni di sintesi (TOS) si è dimostrata attuabile solo per un breve periodo di tempo visti gli indiscussi effetti negativi nell'aumento di rischio di importanti patologie. Risulta pertanto evidente che è preferibile cercare di affrontare gli effetti negativi della menopausa attraverso l'adozione di stili di vita più sani.

Ad esempio attraverso l'alimentazione è possibile assumere sostanze che possono contribuire al miglioramento della sindrome menopausale:

- **Calcio** circa 1,5 g al giorno per prevenire l'osteoporosi. Non eccedere però con il consumo di latticini, il calcio è reperibile ad esempio anche nelle acque con residuo fisso maggiore di 300 mg/l.
- **Dieta ipolipidica** per limitare l'aumento di trigliceridi e di colesterolo LDL nel sangue, onde prevenire le malattie cardiovascolari;
- **Vitamine e antiossidanti** in genere per limitare i danni al DNA causato dai radicali liberi.
- **Utilizzo della soia e dei suoi derivati** contenente isoflavoni che altro non sono che estrogeni naturali aventi la capacità di contrastare gli effetti avversi del calo ormonale durante la menopausa (vampate, osteoporosi, aumento dei livelli sierici delle LDL...)
- **Fibra** assunta come abitudine per regolare l'intestino e limitare la permanenza delle feci a livello del colon, sede in cui si ha maggiore incidenza di carcinomi
- **Evitare il fumo**

L'aumento ponderale che deriva dalla fine dell'attività ovarica è accettabile in soggetti normopeso se questo resta dell'ordine di 2-3 Kg, poiché sembra anche avere un'azione protettiva nei confronti dell'osteoporosi. La tendenza all'aumento di peso è dovuta alla diminuzione del metabolismo basale: di conseguenza, oltre a diminuire l'introito calorico,

occorre associare del movimento quotidiano e non troppo stressante per l'organismo; è sufficiente una passeggiata a ritmo sostenuto per circa 40 minuti.

L'attività fisica presenta indiscussi vantaggi tra cui:

- Aumento del metabolismo basale
- Migliora le performance cardiocircolatorie abbassando la pressione arteriosa e i battiti cardiaci
- Migliora il quadro lipidico nel circolo sanguigno
- È efficace nei confronti della prevenzione dell'osteoporosi
- Libera dallo stress quotidiano e permette vita di relazione se la si fa con altre persone.

Dott.ssa Corsi Marina
(Farmacista-Nutrizionista)

Via XXVIII Luglio, 6
BORGOMAGGIORE
TEL. 0549/903955
R.S. MARINO