



Consigli alimentari per la donna in menopausa

La dieta nella menopausa deve privilegiare non solo gli alimenti con una bassa quantità di calorie, ma anche quelli che apportino minerali come il Calcio e le vitamine A e D, indispensabili per mantenere la salute delle ossa, e le vitamine E e C per contrastare lo stress ossidativo dovuto all'invecchiamento. L'alimentazione gioca un ruolo importante nel periodo della menopausa: le variazioni ormonali che caratterizzano la menopausa sono alla base di alcuni disturbi (sindrome climaterica) che affliggono quasi tutte le donne seppure in maniera diversa: vampate (improvvisi sensazioni di caldo accompagnate da aumento del battito cardiaco e sudorazione), secchezza della mucose, sbalzi di umore.

Tipica del climaterio è l'aumentato rischio di osteoporosi, una condizione cui sono maggiormente esposte le donne in quanto possiedono una massa ossea inferiore rispetto agli uomini.

Alimenti consigliati

Latte nella forma parzialmente scremata o totalmente scremata

Formaggi freschi nelle versioni meno grasse e meno salate

Ortaggi ricchi di calcio e di vitamine antiossidanti

Frutta fresca di stagione almeno 3 porzioni al giorno

Legumi almeno 2 volte la settimana anche in forma di zuppa o passato

Cereali: meglio in forma integrale

Olio: meglio di oliva o extravergine di oliva

Frutta e verdura (ricchi di vitamine) tutti i giorni

Cibi ricchi di Calcio (latte, latticini magri, yogurt) e Vitamina D (latte, yogurt, succhi di frutta, alici, tonno fresco, funghi porcini freschi, uova)

Carni bianche piuttosto che le carni rosse e trasformate (salumi e insaccati)

Pesce (almeno 2 volte la settimana)

Pane, cereali o riso, possibilmente integrali, almeno una volta al giorno, rispettando le quantità adeguate



Nel caso di alti livelli di colesterolo preferire latte scremato e latticini a basso contenuto di grassi.

Bere molta acqua, preferibilmente quella ricca di sali di Calcio.

Alimenti da evitare

Le carni rosse vanno evitate (preferire il pesce almeno 3 volte la settimana, o pollo 2 volte a settimana, o carne di vitello senza grasso, 1/2 volte a settimana)

Niente insaccati e gli affettati solo una volta la settimana come secondo

Evitare il burro e altri condimenti di natura animale

I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista