

# Menopausa, il ruolo della Nutrizione con la dr.ssa Serpi

## Definizione

L'OMS definisce la menopausa come quel momento fisiologico nella vita della donna che coincide col termine della sua fertilità. Le ovaie cessano la loro attività e di conseguenza diminuisce nel sangue la quantità degli estrogeni.

## Estrogeni

Il calo degli estrogeni espone la donna all'aumentato rischio di alcune patologie. Patologie cardiovascolari, (infarto cardiaco, ictus cerebrale, ipertensione arteriosa), patologie osteoarticolari e problematiche di natura neurovegetativa e psico-affettiva.

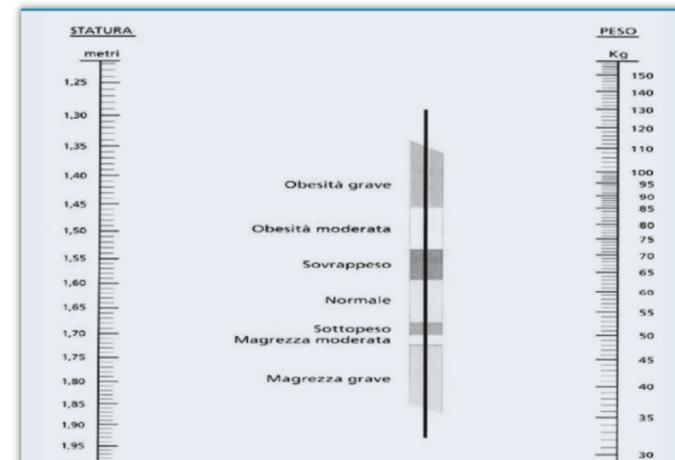
## Calcio

L'intervento nutrizionale deve essere visto come uno strumento di prevenzione o di supporto all'intervento farmacologico per l'aumentato rischio di osteoporosi. È quindi necessario il consumo di alimenti ricchi in calcio (latte e derivati) per soddisfare il fabbisogno aumentato di questo minerale che come riportano i LARN nel periodo menopausale passa da 1000 mg/die a 1500 mg/die.

## Linee Guida

L'alimentazione entra in gioco per prevenire le patologie a cui la donna potrebbe andare incontro a causa del deficit di estrogeni. Le linee guida elaborate dalla SIGO (Società Italiana Ginecologia Ostetrica) per la gestione nutrizionale della donna in menopausa tengono conto dei diversi e cambiamenti collegati alle alterazioni ormonali che si verificano in questa fase della vita.

*Il fabbisogno di vitamina D è di 10 mcg, ma spesso tale quantità non si riesce ad ottenere con una dieta normocalorica in relazione al peso e al dispendio energetico, pertanto è talvolta necessaria una integrazione sia di calcio che di vitamina D.*



Unire con un righello i metri corrispondenti alla statura (riga verticale) con i Kg relativi al peso (riga vert. destra). Il punto di incontro della linea tracciata dal righello con la riga centrale nera indicherà la fascia nella quale si colloca il vostro peso (magro, sottopeso, normale sovrappeso, obeso). Si precisa che la riga centrale rappresenta "l'indice di massa corporea" (IMC) ottenuto dividendo il peso (in Kg) per il quadrato della statura (in metri).

Nomogramma dell'OMS per la valutazione del peso corporeo

## Indicazioni

- Raggiungere o mantenere un peso ottimale
- Preferire le carni bianche a quelle rosse
- Preferire il pesce alla carne
- Di usare esclusivamente olio extra vergine d'oliva come condimento
- Di mangiare frutta e verdura in modo da ottenere una buona quantità di fibra nella dieta
- Limitare il consumo di dolci
- Mangiare formaggi freschi light e yogurt magri

## Dr.ssa Serpi Alessandra

Dietista libera professionista con laurea magistrale in scienze dell'Alimentazione conseguita presso l'Università degli Studi di Firenze

## NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.