

NUTRIZIONE

donna

Menopausa e stile di vita
pag. 2 -3

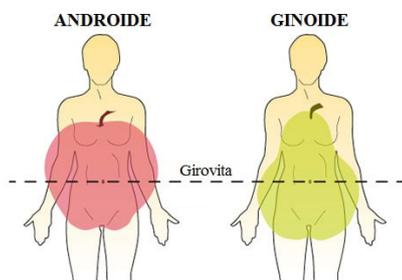
Cibi che possono prevenire l'invecchiamento
pag. 4

Controllare la circonferenza

Un parametro altrettanto importante, e forse più predittivo per le malattie croniche, è la circonferenza della vita perché ci fornisce un'idea di dov'è distribuito il grasso in eccesso. Va misurata nel punto medio tra l'ultima costa e la cresta iliaca.

I centimetri in eccesso comportano un aumentato rischio di patologie croniche:

CIRCONFERENZA DONNE	
Cm	Rischio
Minore di 80	Nessuno
Da 80 a 88	Lievemente aumentato
Maggiore di 88	Notevolmente aumentato



La nutrizione nella donna

La donna italiana ha un'aspettativa di vita alla nascita di 84,8 anni (dato ISTAT 2022), questo grazie anche ai progressi della sanità e della medicina. Ma la vera domanda da porsi è: "possiamo vivere a lungo, ma il più possibile in salute?". Da un punto di vista nutrizionale la risposta è sì, possiamo. Ovvero la corretta nutrizione e uno stile di vita sano ci aiutano ad invecchiare "bene".

Esiste un peso corretto per la donna?

Mantenersi in normopeso è l'obiettivo che la donna dovrebbe prefiggersi perché il rischio di mortalità per le più comuni malattie croniche, come diabete,

malattie cardiovascolari ed intestinali, è aumentato nelle persone in sottopeso, ma ancora di più negli obesi. Per questo motivo è importante calcolare il BMI utilizzando la seguente formula per capire in quale categoria si colloca il proprio peso:

**Normopeso:
BMI tra
18,5 e 24,9**

$$BMI = \frac{PESO \text{ (in kg)}}{ALTEZZA \times ALTEZZA \text{ (in metri)}}$$

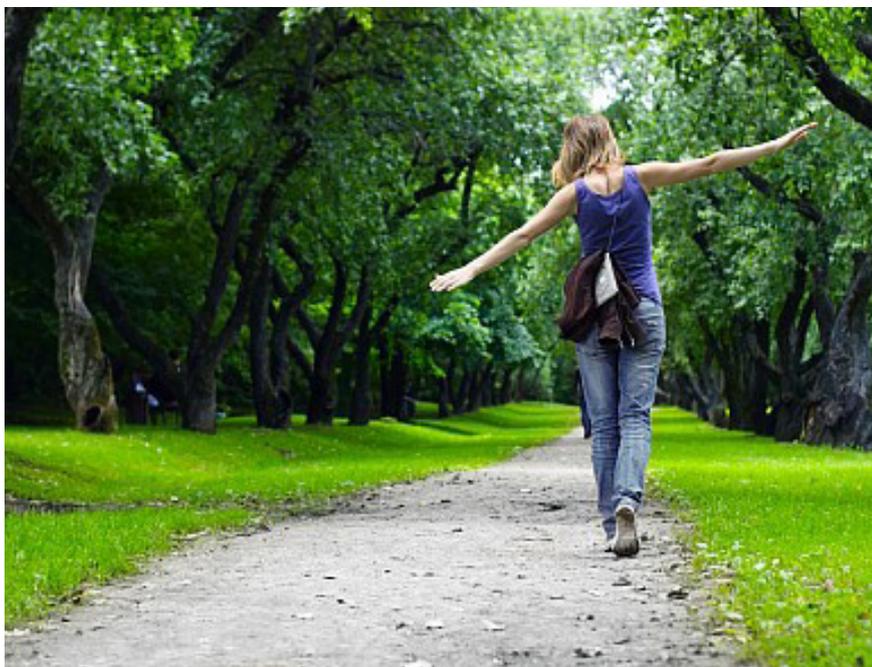
Se il risultato è compreso tra 18,5 e 24,9 si può stare tranquille, vuol dire che si è in normopeso! Al di sotto del valore di 18,5 si è in sottopeso (ed il rischio di ammalarsi è piuttosto elevato) e se è superiore a 25, ovvero in sovrappeso, dobbiamo cominciare a salire più spesso sulla bilancia e cercare di diminuire di qualche kg. Infatti se si hanno solo pochi kg in eccesso, sarà più semplice tornare al peso forma. Se il BMI è superiore al valore di 30 è necessario intervenire con una dieta corretta e attività fisica costante perché possono insorgere più facilmente problemi di salute.

Menopausa e stile di vita

Nella vita di una donna un periodo importante e delicato è la menopausa. In quegli anni è frequente che il peso aumenti perché la carenza di estrogeni tende a rallentare il metabolismo basale e che la distribuzione del grasso si concentri maggiormente sull'addome aumentando il rischio di patologie cardiovascolari (tra le principali cause di mortalità nelle donne nel nostro paese). Dieta e attività fisica hanno un ruolo centrale nella prevenzione di condizioni favorevoli alle malattie cardiache, come ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, diabete e sovrappeso, oltre che l'osteoporosi, altro grande capitolo delle patologie che si riscontrano dopo la menopausa.

Anche in menopausa è importante svolgere attività motoria

Nutrirsi in modo corretto è fondamentale, così come essere fisicamente attive. Se si pratica sport o si svolge attività motoria moderata per almeno 150 minuti alla settimana, si affronta la menopausa con una minore quantità di massa grassa e una maggiore quantità di muscolo (massa magra), con un rischio inferiore di sviluppare diverse malattie croniche.



Attenzione

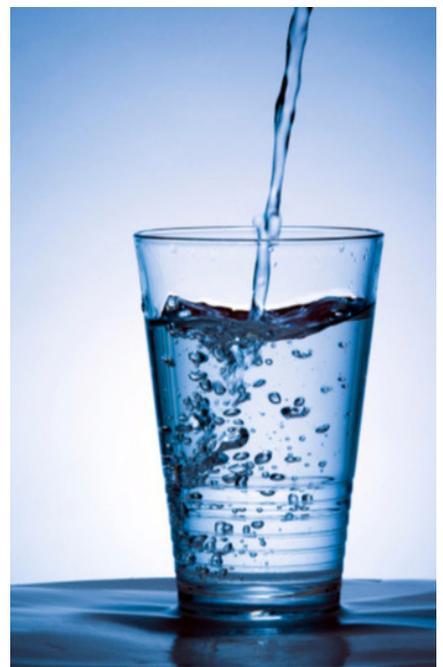
I valori descritti nella pagina precedente si riferiscono alla popolazione adulta, ma fin dai primi anni di vita è fondamentale mantenere un peso corretto perché le bambine (e i bambini) obese/i hanno un'aspettativa di vita inferiore e peggiore rispetto ai coetanei in normopeso.

Uno tra i tanti problemi futuri che possono sorgere è l'infertilità.

L'acqua

Il fabbisogno idrico auspicabile è pari ai 2 litri al giorno, anche gassata, per la buona funzionalità cardiaca.

L'utilizzo in particolare di acque minerali calciche, che hanno un contenuto di questo minerale ≥ 150 mg/L, consente di soddisfare il fabbisogno quotidiano di calcio.



Le strategie nutrizionali che possiamo mettere in atto in questo periodo delicato per la donna

Innanzitutto è bene sottolineare che è opportuno nutrirsi in modo corretto in tutte le fasi della vita, in particolare per la prevenzione dell'osteoporosi. Nel periodo della crescita infatti, maggiore è il picco di massa ossea ottenuto entro i trent'anni, minore sarà il rischio di sviluppare osteoporosi dopo la menopausa.

Attenzione dunque al fabbisogno di calcio, che per la donna in menopausa è pari a 1200 mg al giorno, e di Vitamina D. Come possiamo raggiungere questo valore? Assumendo 1-2 porzione di latticini a basso contenuto di grassi come latte parzialmente scremato o scremato (200 ml) più un vasetto di yogurt al naturale magro (125 ml) a merenda o una porzione di crescenza o di ricotta vaccina al pasto (100 gr). Sicuramente sono importanti, ma i latticini non sono, come si pensa, le uniche fonti di calcio. Anzi, se consumati in elevate quantità possono portare ad una perdita di calcio, ancor di più se si consumano frequentemente quelli ricchi in grassi come i formaggi stagionati, che oltre a contenere più grassi saturi e colesterolo, sono più ricchi di sale.

È possibile dunque alternare o sostituire i latticini agli "analoghi" vegetali a base di soia, avena, riso, farro, privi di grassi saturi e colesterolo, ma purché addizionati in calcio (leggere le etichette nutrizionali). Anche per la prevenzione delle patologie cardiovascolari in menopausa è opportuno limitare al minimo alimenti ricchi in grassi saturi e colesterolo, preferendo portate vegetali preparate con metodi di cottura salutari.

Ai latticini o loro sostituti è bene aggiungere quotidianamente una porzione pari a 30 g di frutta secca, in particolar modo le mandorle ed i fichi secchi, e 2-3 cucchiaini di semi di sesamo, oppure di chia o di lino che si possono consumare come spuntino o a colazione.

Tra le fonti proteiche maggiormente ricchi di calcio sono i legumi, in particolare la soia ed il tofu, il cui consumo è generalmente basso ma dovrebbero essere presenti sulle nostre tavole almeno 3-4 volte a settimana per il contenuto di fibra, minerali, vitamine e l'assenza di colesterolo.

Il pesce azzurro, come alici e sardine, apporta una buona quantità di calcio soprattutto se assunto con le piccole lisce. Il pesce azzurro è tra le principali fonti di omega-3, un acido grasso polinsaturo fondamentale nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e nella cura dell'ipertrigliceridemia.

Ortaggi

Tra gli ortaggi è opportuno consumare una porzione di vegetali a foglia verde tutti i giorni, alternando in base alla stagionalità cavolo nero (il più ricco di calcio tra gli ortaggi), le cime di rapa, la verza, il cavolo cappuccio, i broccoli, i cavolfiori, il cavolo rapa e i cavolini di bruxelles. I colori degli ortaggi sono importanti perché derivati dalla presenza di polifenoli e flavonoidi dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie utili nella prevenzione delle patologie cardiache.



Fattori che possono ostacolare l'assorbimento del calcio

È bene però informare che vi sono dei fattori che possono ostacolare l'assorbimento del calcio, o favorire la sua eliminazione, come un eccessivo consumo di sale e di alimenti ricchi in sale, di proteine di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi, affettati), di caffè e bibite contenenti caffeina e un'elevata quantità di fosforo assunto con l'alimentazione (formaggi, bibite contenenti acido fosforico). Ciò che al contrario favorisce l'assorbimento di calcio e ne limita l'escrezione sono la Vitamina D, grazie all'esposizione solare della pelle ed eventualmente ad integratori nutrizionali, ed il magnesio, un minerale fondamentale anche per la normale funzionalità del tessuto muscolare del cuore.

Cibi che possono prevenire l'invecchiamento

Un consumo corretto e frequente di frutta e verdura fresca e cruda, ricca di Vitamina C, ha un effetto antiossidante. Via libera a peperoni crudi, agrumi, kiwi, vegetali a foglia verde e broccoli.

Anche la Vitamina E ha un'importante azione antiossidante. La troviamo in frutta secca, semi oleosi, olive, avocado, castagne, verdura a foglia e il buon olio extravergine di oliva.

La stitichezza può essere curata con l'alimentazione?

Sì, se non causata da farmaci o da patologie. Infatti, un consumo corretto di fibra contenuto in frutta, verdura, legumi e cereali integrali, una giusta quantità di acqua e di olio extravergine di oliva, attività fisica moderate e costante sono la "cura" della stipsi. È possibile aggiungere alimenti fermentati, come yogurt, kefir, yogurt greco, ma anche miso, tempeh, crauti che grazie ai probiotici contenuti in essi favoriscono il benessere intestinale.



AZIENDA SOCIO SANITARIA TERRITORIALE CENTRO SPECIALISTICO ORTOPEDICO TRAUMATOLOGICO GAETANO PINI-CTO

Piazza Cardinal Ferrari 1 - 20122 Milano
Tel. 02.58296.1 (centralino)
CF e PI 9320530968
protocollo@pec.asst-pini-cto.it

POLO RIABILITATIVO FANNY FINZI OTTOLENGHI
Via Isocrate 19 - 20126 Milano
Tel. 02.58296.000/011 (centralino)

PRESIDIO OSPEDALIERO CTO
Via Bignami 1 - 20126 Milano
Tel. 02 94774.1 (centralino)

UOS Nutrizione Clinica

Dott.ssa Michela Barichella *Medico Dirigente Responsabile*
Dott.ssa Chiara Pusani *Dietista*
Dott.ssa Valentina Romano *Dietista*