

# DIETA MEDITERRANEA IN MENOPAUSA



*Dott. Lorenzo Grandini, biologo nutrizionista, farmacista e naturopata.*

Una corretta alimentazione e una costante attività fisica sono la base per una vita sana



# Perché si aumenta di peso durante la menopausa?

le **modifiche ormonali** che si verificano durante la menopausa rendono le donne più soggette a ingrassare, soprattutto sul girovita

l'aumento di peso è più spesso collegato a diversi **fattori, sia genetici sia relativi allo stile di vita**

le donne in menopausa tendono a fare meno **esercizio fisico**, la massa muscolare diminuisce , il grasso inizia a prendere il posto della massa muscolare ed in questo modo le calorie vengono bruciate più lentamente

Continuare a mangiare come avete sempre fatto quindi...



Potrebbe portarvi ad un aumento di peso

Girovita non superiore a 88 cm. nella donna e a 102 per i maschi



**Rischio osteoporosi in menopausa**



**Aumento della fragilità ossea**



**Importanza del calcio**

È di fondamentale importanza apportare con la dieta una quantità di **calcio sufficiente** alle esigenze del nostro organismo nei diversi periodi della vita

Le necessità di assunzione di calcio aumentano nel periodo postmenopausale per la diminuzione dei livelli di estrogeni

Se la donna effettua una terapia ormonale sostitutiva il fabbisogno si aggira intorno a 1000-1200 mg/die

sale tuttavia a 1500 mg/die se non viene instaurata una terapia ormonale sostitutiva

# In quali alimenti troviamo il calcio?



Si, ma non solo!

# Cibi più ricchi di calcio (per 100 gr. di alimento)

|                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| Formaggi a pasta dura: 1000 mg | Nocciole: 150 mg          |
| Rucola: 309 mg                 | Cicoria: 150 mg           |
| Tofu: 300 mg                   | Acciughe: 148 mg          |
| Soia: 257 mg                   | Calamari: 144 mg          |
| Fichi secchi: 186 mg           | Muesli: 110 mg            |
| Ostriche: 186 mg               | Salmone in scatola: 66 mg |
| Foglie di rapa: 169 mg         | Acqua (un litro): 100 mg  |
| Latte e yogurt: 150 mg         | Arancia: 49 mg            |

# Dove troviamo il calcio?

**ACQUA:** Studi recenti hanno dimostrato che anche il calcio presente nell'acqua è biodisponibile e rappresenta quindi una discreta fonte di calcio se consideriamo che il suo consumo medio giornaliero è di 1,5 litri

## **LEGUMI SECCHI, CARCIOFI, CARDI, INDIVIA E SPINACI**

contengono buone quantità di calcio però ci sono diversi fattori che possono influenzare la biodisponibilità del calcio.

La presenza di fitati diminuisce l'assorbimento del calcio poiché si formano dei complessi pressoché insolubili e scarsamente assorbibili. Pertanto la biodisponibilità del calcio nei vegetali risulta ridotta.

# Problemi legati alla menopausa. Contrastarli con l'alimentazione

## VAMPATE DI CALORE



Per contrastare le vampate di calore la dieta deve essere ricca di **manganese**, nutriente contenuto nei semi di girasole, nei cereali integrali, nel lievito di birra, nel germe di grano, nei piselli e nei fagioli secchi

## PROBLEMI CIRCOLATORI



Per migliorare la circolazione sulla tavola non possono mancare cibi ricchi di **vitamina C** (verze, peperoni, agrumi e kiwi) e **pesce azzurro**, come tonno, sgombro e salmone. I grassi omega-3 contenuti in questi alimenti sono infatti preziosi alleati nella prevenzione delle malattie cardiovascolari

# INVECCHIAMENTO CUTANEO

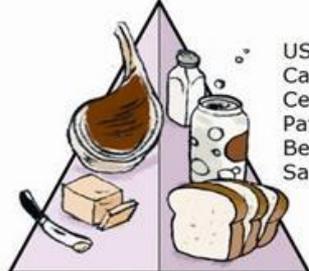


Per contrastare l'attacco dei radicali liberi a tavola è bene consumare alimenti ricchi di: **vitamina A** (cavolo, carote, zucca, peperoni, pomodori, spinaci, pesche, albicocche, melone e mango); **vitamina E** (carote, spinaci, piselli, cereali integrali, mandorle e banane) e di **selenio** minerale dall'effetto antiossidante contenuto in carni rosse, pesce, legumi, broccoli, pomodori, crusca, aglio e cipolle

# Quale dieta in menopausa?

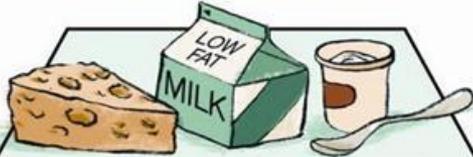
## Dieta mediterranea

Il termine dieta è comunque improprio poiché più che di un vero e proprio programma dietetico, si tratta di uno **stile alimentare** fatto di regole e di abitudini ispirate alla tradizione mediterranea basata su alimenti come i cereali, le verdure, la frutta, il pesce e l'olio di oliva



**USO LIMITATO:**  
 Carni rosse e Burro  
 Cereali raffinati: pane, pasta e riso  
 Patate  
 Bevande gassate e Dolci  
 Sale

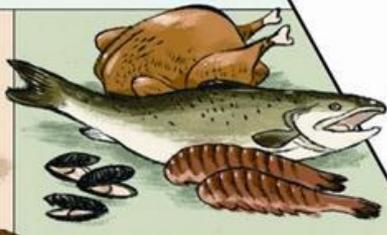
Alcool con moderazione  
 (ma non per tutti)



Latticini (1 o 2 porzioni al giorno)  
 o supplementi di Calcio + vitamina D



Noci, Semi, Legumi e Tofu



Pesce Pollame e Uova

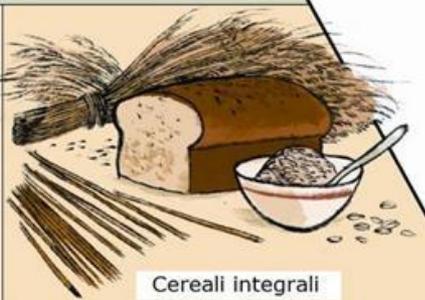
Multivitaminici  
 con extra Vitamina D  
 (per molte persone)



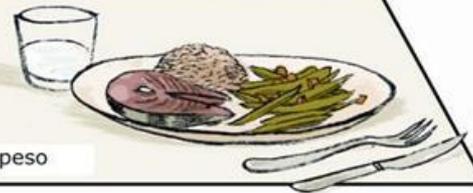
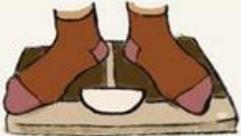
Frutta e Verdura



Grassi e oli salutari



Cereali integrali



Attività fisica giornaliera e Controllo del peso

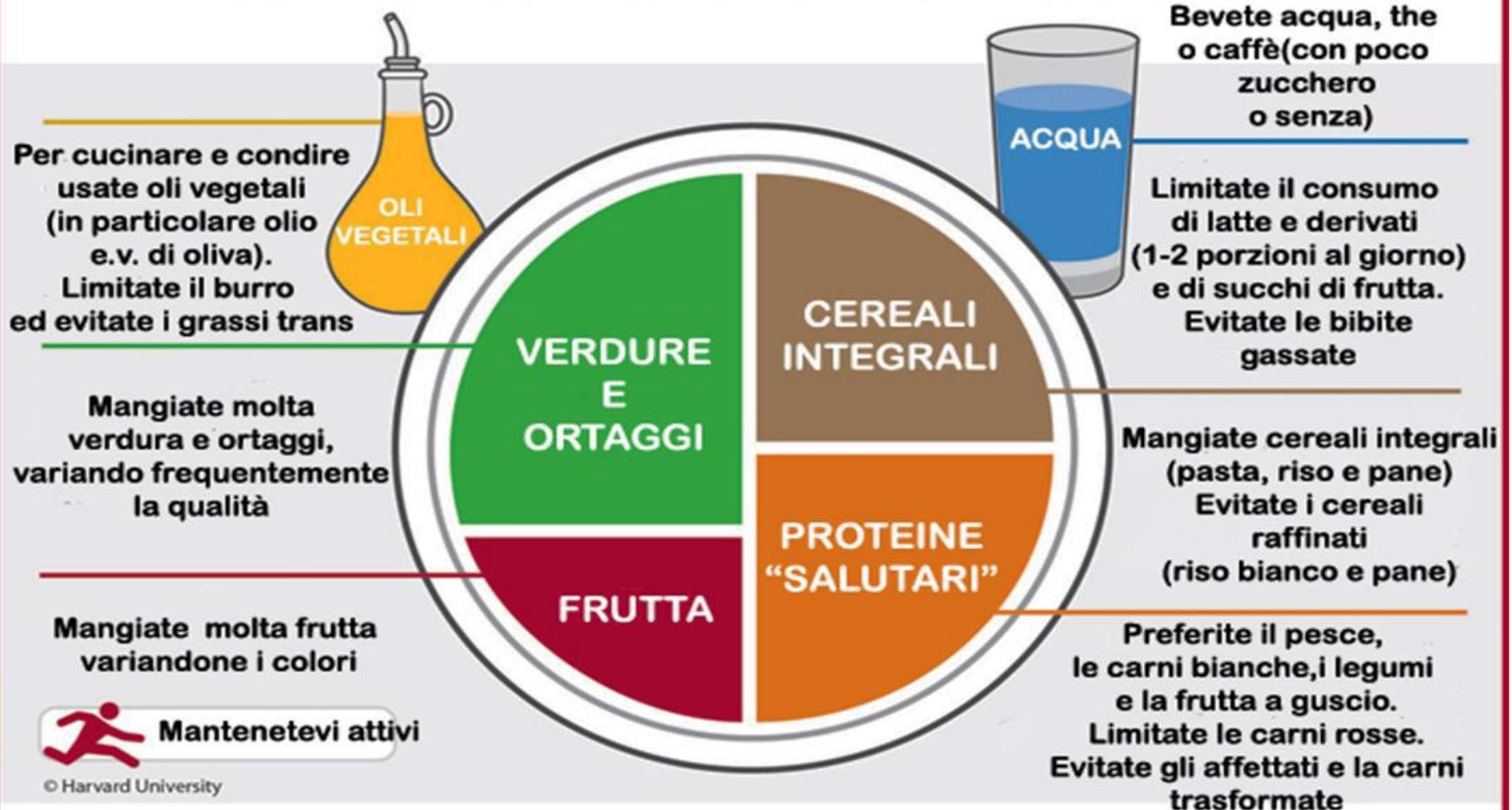
# Caratteristiche dieta mediterranea

La dieta di una donna adulta dovrebbe essere di c.a. 2000 calorie al giorno con questa composizione: 55-60% carboidrati, 25-30% lipidi e 10-15% proteine.

- Maggiore consumo di **proteine vegetali** rispetto a quelle animali
- Riduzione dei grassi animali** a favore di quelli vegetali
- Riduzione della quota calorica globale
- Aumento dei **carboidrati complessi** a sfavore di quelli semplici
- Elevata introduzione di **fibra alimentare**
- Riduzione del colesterolo**
- Consumo di **carne bianca** è prevalente rispetto a quella rossa, ed è comunque limitato a una o due volte la settimana. Maggiore è invece il consumo di pesce e legumi
- I dolci sono consumati solo in occasioni particolari

La dieta mediterranea prevede inoltre una drastica riduzione del consumo di: insaccati, super alcolici, zucchero bianco, burro, formaggi grassi, maionese, sale bianco, margarina, carne bovina e suina (specie i tagli grassi), strutto e caffè.

# IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# Esempio di schema alimentare

| <b>COLAZIONE</b>                      |         |
|---------------------------------------|---------|
| the                                   | 1 tazza |
| zucchero                              | 5 g     |
| Fette biscottate integrali            | 50 g    |
| Marmellata                            | 20g     |
| <b>SPUNTINO</b>                       |         |
| Yogurt di latte parzialmente scremato | 130 g   |
| Fragole                               | 150 g   |
| <b>PRANZO</b>                         |         |
| Riso tipo parboiled                   | 120 g   |
| Parmigiano grattugiato                | 20 g    |
| Piselli freschi                       | 250 g   |
| Prosciutto cotto a dadini             | 50 g    |
| <b>SPUNTINO</b>                       |         |
| 1 mela                                | 150 g   |
| Mandorle dolci                        | 20 g    |
| <b>CENA</b>                           |         |
| Petto di pollo                        | 100 g   |
| Olio di oliva                         | 10 g    |
| Olive verdi tritate                   | 25 g    |
| Capperi tritati                       | 10 g    |
| Pane di grano duro integrale          | 70 g    |

# Grazie per l'attenzione e Buon Natale

