

DAL NOSTRO LABORATORIO



Andropausa

SCHEDA CONSIGLIO



L'andropausa è un processo naturale fisiologico in cui si verifica un calo di testosterone: uno squilibrio ormonale che determina il passaggio a una fase più delicata della vita.

Fisicamente l'andropausa si manifesta con una **minor resistenza all'attività sportiva, alterazioni del sonno e della memoria e aumento della sudorazione.**

Per quanto riguarda la sfera psicologica, invece, i sintomi sono irritabilità, ansia e riduzione dell'interesse sessuale.



Consigli sullo stile di vita

- **Limitare l'apporto calorico.** Mantenere adeguate proporzioni tra carboidrati, proteine e grassi.
- **Evitare il consumo eccessivo di alcool e il fumo.**
- **Idratarsi durante la giornata è importante:** si consiglia di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
- **Effettuare le indagini periodiche consigliate.**
- **Praticare attività fisica,** indispensabile per ossigenare i tessuti e mantenere la massa muscolare.
- **Assumere integratori specifici contenenti antiossidanti.**
- **Stabilire degli orari fissi per andare a dormire.** Aiuterà il corpo ad equilibrare il ciclo sonno-veglia.



Alimenti sconsigliati

Zuccheri, caffè, sale, tè.



Consigli alimentari

- **Preferire il pesce alla carne** e in generale alimenti ricchi di Omega-3, come il pesce azzurro.
- **Limitare il consumo di latte e derivati.**
- **Limitare il consumo di sale da cucina.** Preferire condimenti alternativi, in particolare le spezie.
- **Condire con olio extra vergine di oliva,** ricco di vitamina E, potente antiossidante.



Alimenti consigliati

Soia, legumi, cereali integrali, fagioli, germogli, chiodi di garofano, semi di girasole, lino, sesamo, frutta, verdura, luppolo.

