

DAL NOSTRO LABORATORIO



Menopausa

SCHEDA CONSIGLIO



Menopausa

Il delicato periodo della menopausa richiede un'attenzione maggiore nei confronti di alimentazione e di attività fisica. È un momento di grandi cambiamenti sia fisici che emotivi e per questa ragione è importante arrivare preparate.

I sintomi più frequenti sono: vampate di calore, sudorazione, palpitazioni, disturbi dell'umore, secchezza vaginale. **Aumenta inoltre il rischio di malattie cardiovascolari e diminuisce la densità ossea**, con maggior rischio di fratture e osteoporosi.

È bene **fare il pieno di fitoestrogeni**, antiossidanti e minerali preziosi.



Alimenti consigliati

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



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, come le spezie.
- **Condire con olio extra vergine di oliva**, ricco di vitamina E, potente antiossidante.



Alimenti sconsigliati

Zuccheri, caffè, sale, tè.



Consigli sullo stile di vita

- **Evitare eccessi ponderali.** Durante questo periodo diminuiscono gradualmente le necessità caloriche quindi sarebbe meglio seguire una dieta contenuta, ricca in particolare di frutta, verdura e fibre.
- **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.
- **Esporsi al sole con prudenza.**
- **Effettuare i controlli periodici consigliati.**
- **Abituarsi a fare piccole passeggiate:** camminare ossigena i tessuti e aiuta la circolazione.
- **Fare una regolare attività fisica aiuta a dormire meglio.** Evitare però l'attività sportiva medio-intensa alla sera, perché stimola l'organismo invece di rilassarlo.
- **Ricavare qualche momento per una respirazione profonda:** aumenta l'ossigenazione delle cellule e disintossica l'organismo.