

PIANO GUIDA

per un' **ALIMENTAZIONE**
FUNZIONALE
in **MENOPAUSA**



PIANO GUIDA ALIMENTARE PER LA MENOPAUSA

La menopausa è una fase preziosa e delicata del percorso di vita di ogni donna, in cui avvengono molti **cambiamenti sia fisici che emotivi**, primo fra tutti il **termine del ciclo mestruale** e dell'età fertile. Come già sperimentato nell'adolescenza, si assiste a delle piccole grandi trasformazioni che possono emozionare ma anche intimorire.

L'intento del piano guida è accompagnarti in questo **momento di transizione**, offrendoti un sostegno per affrontare proprio quelle che sono le preoccupazioni maggiormente temute:

- **Osteoporosi**
- **Vampate di calore e di tutti i sintomi che interessano la sfera emotiva come gli sbalzi d'umore, l'ansia, la stanchezza e i frequenti risvegli notturni spesso relazionati alle vampate di calore**
- **Aumento del peso**

Forse non lo sai, ma l'alimentazione può diventare tua alleata e fare la differenza nel migliorare in maniera sostanziale la **qualità della tua vita**. Il piano guida che stai leggendo ti darà le informazioni utili a:

- ✓ **Preservare la densità ossea** grazie all'apporto di alimenti fonte di Calcio, Vitamina D, Vitamina K e Magnesio. Il Magnesio, in particolare, è funzionale anche al **riequilibrio del tono dell'umore** ed è di grande sostegno per affrontare ansia, spossatezza, irritabilità e insonnia.
- ✓ **Sostenere la sfera emotiva e contenere le vampate di calore**
- ✓ **Mantenere il controllo del colesterolo e del peso corporeo**



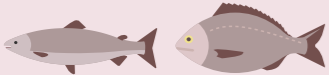

ELEMENTI FUNZIONALI A MANTENERE LA DENSITÀ OSSEA E CONTENERE GLI SBALZI D'UMORE

ELEMENTO	FUNZIONALITÀ
CALCIO	<p>Il Calcio è indispensabile per mantenere la densità ossea. Prima di conoscere gli alimenti che lo contengono, è fondamentale comprendere le aggravanti che limitano il suo assorbimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • malassorbimento intestinale dovuto a IBS (colite), morbo di Crohn, celiachia, abuso di lassativi • scarsa attività fisica • eccessiva presenza di cortisolo (ormone dello stress) che aumenta il rischio di riduzione della massa ossea (i valori di cortisolo sono rilevabili tramite prelievo del sangue prescritto dal medico) • alcol e fumo • eccesso di sale, zuccheri, caffè (condizioni di stress portano spesso ad abusare di caffeina!) • basso apporto di alimenti fonte di Vitamina C • rapporto tra Calcio, Potassio e Magnesio alterato • bassa concentrazione di Vitamina D
VITAMINA D	Aiuta l'assorbimento del Calcio dagli alimenti e viene prodotta nella nostra pelle quando ci si espone alla luce solare.
VITAMINA K2	Consente al Calcio di depositarsi nelle ossa.
MAGNESIO	Favorisce l'assorbimento di Calcio nelle ossa e aiuta ad equilibrare le alterazioni del tono dell'umore che si manifestano sotto forma di vampate, ansia, spossatezza, irritabilità, insonnia.

IN QUALI CIBI LI TROVIAMO?

CALCIO		
REGNO ANIMALE	REGNO ANIMALE	ACQUA
<p>Latte, formaggi, yogurt, kefir di mucca e/o capra</p> <p>IMPORTANTE: per evitare un apporto eccessivo di grassi saturi, prediligere le versioni magre, come i fiocchi di latte o la ricotta. Inoltre, è fondamentale NON eccedere nell'utilizzo di latte e preferire l'acquisto di latte di mucche o capre allevate al pascolo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crucifere: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolini di bruxelles, broccoli, cime di rapa, senape, ravanello, rucola, rafano • Verdure a foglia verde: cicoria, bieta, carciofi, cardi, catalogna, crescione, indivia, spinaci • Legumi: ceci, fagioli, fave, lenticchie, soia e derivati come il tofu, il tempeh • Pesce: alici, calamaro, gambero • Frutta in guscio: mandorle, noci, nocciole • Semi di sesamo e suoi derivati come la "crema tahin" • Avena, farina d'avena, riso integrale o semi-integrale 	<p>Acqua minerale naturale</p>



VITAMINA D		
REGNO ANIMALE	REGNO ANIMALE	SOLE E INTEGRATORI
<ul style="list-style-type: none"> • Pesce azzurro: aringa, sgombro, sardine, sarde, alici; tuorlo d'uovo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Funghi • Alimenti fortificati, come cereali per la colazione 	<p>La Vitamina D viene prodotta nella pelle quando ci si espone alla luce solare. In inverno è consigliabile assumerla da fonti alimentari (per quanto possibile, dato che gli alimenti che la contengono sono pochi. E potrebbe rendersi utile l'assunzione di integratori. È comunque fortemente consigliato tenere sotto controllo il livello di Vitamina D con gli esami del sangue.</p>

VITAMINA K2		
REGNO ANIMALE	REGNO ANIMALE	INTEGRATORI
<ul style="list-style-type: none"> • Presente in piccole quantità in uova e carne. 	<p>Ortaggi a foglia verde: broccoli, lattuga, spinaci.</p> 	<p>Potrebbe rendersi necessaria l'assunzione di integratori.</p>

MAGNESIO		
REGNO ANIMALE	REGNO ANIMALE	INTEGRATORI
<p>Crostacei</p> 	<p>Vegetali a foglia verde, come spinaci, carciofi, bieta ecc; legumi, frutta secca, cereali integrali, cacao amaro, frutta secca (soprattutto mandorle e anacardi, ma anche nocciole, pistacchi e noci), fichi, banane.</p>	<p>Potrebbe rendersi necessaria l'assunzione di integratori.</p>



2

ELEMENTI FUNZIONALI ALLA SFERA EMOTIVA E PER CONTENERE LE VAMPATE DI CALORE

ELEMENTO	FUNZIONALITÀ
Fitoestrogeni	I fitoestrogeni riducono le vampate di calore e sono di supporto alla sfera emotiva per contenere gli sbalzi d'umore, l'ansia, la stanchezza e i frequenti risvegli notturni. Per ridurre le vampate di calore è altresì fondamentale sospendere l'assunzione di tutte le sostanze vasocostrittrici (caffè, alcol, nicotina).

La produzione di calore è direttamente proporzionale alla quantità di massa grassa del corpo: maggiore è la massa grassa, maggiore è la frequenza delle caldane. Se sei in sovrappeso, potrebbe essere utile ridurre i chili in eccesso.

Attenzione: la perdita di peso deve essere tarata su un quantitativo calorico adeguato, con completezza di apporto vitaminico e minerale, e supportata da attività fisica: il rischio che il dimagrimento peggiori la demineralizzazione ossea (soprattutto se già presente!) è elevato.

FONTI ALIMENTARI DI FITOESTROGENI

ALIMENTI	LO SAI CHE
Soia e derivati (bevanda vegetale di soia, tofu, tempeh) legumi e, anche se in quantità minore, molti tipi di frutta, verdure e cereali integrali.	È importante precisare che, per supportare efficacemente la variazione ormonale, andrebbero assunti anche nel periodo antecedente la menopausa.

3

ELEMENTI FUNZIONALI UTILI PER IL CONTROLLO DEL COLESTEROLO, DEI TRIGLICERIDI, DELLA GLICEMIA E PER PROMUOVERE LA RIDUZIONE DEL PESO CORPOREO

Alterazioni del colesterolo, dei trigliceridi e della glicemia rappresentano i fattori che predispongono alle **malattie cardiovascolari**, all'**ipertensione** ma anche all'**aumento del peso**.

Tra le accortezze più incisive, **ricorda di ridurre l'assunzione di:**

- grassi saturi**
- sale**
- alimenti ricchi di carboidrati raffinati** (zuccheri), alimenti processati, fast food

Nella tabella troverai sane alternative per il tuo benessere.

RIDUCI	INTEGRA
<p>Grassi saturi e idrogenati</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Grassi insaturi come l'olio extravergine, l'olio di lino, di canapa • Acidi grassi Omega 3 contenuti nel pesce (sgombro, alici, sardine, sarde): il consiglio è di assumere il pesce almeno due volte a settimana; frutta secca (noci) e semi oleosi, come semi di lino, di canapa e rispettivi oli.
<p>Sale</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Spezie ed erbe aromatiche, validissimi insaporitori per le tue pietanze che ti aiuteranno a limitare l'uso del sale. • Sale integrale: da prediligere rispetto quello raffinato (è comunque fondamentale non eccedere nei quantitativi).
<p>Alimenti ricchi di carboidrati raffinati (zuccheri): pane bianco, pasta bianca, cereali raffinati come il riso brillato, le farine raffinate (tipo 00) e i prodotti che le contengono</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereali integrali e/o semi-integrali: avena, farro, orzo, riso, miglio, teff. • Pseudocereali privi di glutine: quinoa, grano saraceno, amaranto <p>I cereali integrali sono ricchi di fibre, vantaggiose per contenere i picchi glicemici, gli scompensi del colesterolo e l'aumento del peso corporeo. È importante non eccedere nel loro consumo, specialmente alla sera, un eccesso di carboidrati può indurre ad alterazioni del colesterolo e all'accumulo di peso.</p>



VADEMECUM RIEPILOGATIVO

La dieta "prudenziale" in stile mediterraneo aiuta a prevenire la perdita della massa ossea, a contenere le vampate e a stabilizzare la massa grassa. È chiaro che i **carboidrati** vanno utilizzati in modo adeguato, prediligendo quelli **integrali** e bilanciandoli adeguatamente senza eccedere nel loro consumo. Le **proteine** vanno assunte prediligendo quelle **derivanti dal pesce, dalla carne bianca, dai legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia e suoi derivati, come il tofu o il tempeh) e **dalla frutta a guscio** (noci e mandorle).

BUONE ABITUDINI DA RICORDARE

- Consuma alimenti ricchi in Calcio e Magnesio prediligendo le verdure a foglia verde, la frutta secca, i legumi; fai un uso limitato di latticini e preferiscili sempre magri
- Mangia cibi ricchi di fibre, come i cereali integrali, i legumi, la frutta fresca e la verdura
- Prediligi frutta e verdura di stagione per la loro ricchezza di vitamine e minerali
- Preferisci i grassi insaturi come l'olio extravergine di oliva, di lino o di canapa, noti anche per la loro azione antinfiammatoria
- Riduci l'assunzione di sale e utilizza, piuttosto, più spezie ed erbe aromatiche nei tuoi piatti
- Assumi Omega-3 con un consumo regolare di pesce, frutta secca e semi oleosi
- Valuta attentamente l'uso di integratori, in particolare di Vitamina D
- Mantieni sotto controllo il tuo peso corporeo per contenere le vampate di calore
- Evita il fumo e limita il consumo di alcolici
- Svolgi attività fisica



ESEMPIO DI COLAZIONE, PRANZO E CENA PER IL BENESSERE IN MENOPAUSA

Per beneficiare delle virtù del cibo componi i tuoi pasti con gli alimenti elencati nelle tabelle.

✓ COLAZIONE

- Bevanda vegetale di mandorla a cui aggiungere 2 cucchiaini di fiocchi d'avena, 1 fico disidratato qualche nocciola e una spolverata di cacao amaro in polvere
- In alternativa: pancake* e infuso di frutti di bosco

*INGREDIENTI PER LA PREPARAZIONE DEI PANCAKE: 1 uovo, 5 g di zucchero grezzo di canna, 35-40 g di farina d'avena, 60 ml di latte di bevanda d'avena o di soia, ½ cucchiaino di lievito per dolci.

✓ SPUNTINO

- 1 frutto di stagione e/o qualche mandorla

✓ PRANZO

- Riso semi-integrale con broccoli, acciughe, olive
- In alternativa, 1 insalatona con rucola, cavolo cappuccio, insalata a foglia verde, ravanello, carote, olive e sgombro

✓ SPUNTINO

- 1 pezzetto di cioccolato fondente >80% + 1 caffè d'orzo.
- In alternativa, 1 yogurt vegetale bianco di soia o di cocco o di mandorla con 1 frutto di stagione

✓ CENA

- Zuppa di lenticchie rosse con porri, gamberi e zenzero
- In alternativa: petto di pollo al limone e verdura cotta di stagione, oppure tofu alla piastra* con verdura cotta di stagione



*COME PREPARARE IL TOFU ALLA PIASTRA:

Passo 1. Taglia a cubetti il tofu naturale.

Passo 2. In un recipiente a bordi alti metti acqua, salsa di soia, olio di oliva, rosmarino e salvia. Mescolate il tutto in modo che la salsa si amalgami al tofu e lascia marinare per almeno 30 minuti. Quanto più lunga sarà la marinatura tanto più saporito sarà il tofu.

Passo 3. In una padella antiaderente salta il tofu e cuoci fino a formare una leggera crosticina. Qualche minuto prima della fine della cottura aggiungi ancora un po' di marinatura e termina la cottura.



TIENITI IN MOVIMENTO, TIENITI IN SALUTE

L'attività fisica è e dev'essere uno dei pilastri fondamentali per la tua salute. Perché i suoi effetti siano del tutto efficaci, è importante **trovare costanza nel praticarla** e far sì che diventi un'abitudine.

Il consiglio è quello di svolgere **un'attività fisica di moderata intensità come camminate a diverse andature** (lenta, lenta e veloce alternate, veloce) **associata a momenti di rinforzo muscolare** a corpo libero, in acqua e con pesi leggeri. L'abbinamento di questi due tipi di attività ti permetterà di prenderti cura del tuo corpo, della tua sfera psico-emotiva e del tuo benessere a 360°.

I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico.

Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.

Prodeco Pharma
etica per natura

La **FITOTERAPIA** per la tua **SALUTE**



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Seguici su:

<https://www.facebook.com/ProdecoPharma>



<https://www.instagram.com/prodecopharma/>

