

VareseNews

In menopausa sì, anziane no: come affrontare la seconda vita in forma (mangiando bene)

Pubblicato: Giovedì 27 Aprile 2017



C'era la folla delle grandi occasioni per il primo corso Tigros dedicato ad alimentazione e salute: e sì che l'argomento che veniva trattato era uno dei più spinosi, meno trattati e più delicati per i soggetti coinvolti, la **menopausa**.

Al Buongusto di **Solbiate Arno**, sede "storica" dei corsi Tigros, una folla di signore (ma anche qualche uomo pronto a informarsi di più su questo "misterioso" periodo della vita di una donna) si è riunita per ascoltare i consigli del professor **Stefano Salvatore** – varesino, ginecologo e responsabile dell'Unità funzionale di Uroginecologia dell'IRCCS Ospedale San Raffaele, nonché presidente della European Urogynaecological Association – e la dottoressa **Sabina Pelizzari** – Fisioterapista, specializzata con master in riabilitazione pelvica – su come affrontare quella che non è una malattia, ma semplicemente un periodo dell'esistenza di una donna. «Un periodo che, con l'allungamento della aspettativa di vita, diventa anche lungo ed è giusto affrontare come merita».

Innanzitutto, quindi, non sentendosi vecchie, ne accettando come ineluttabili i guai e i disagi che la menopausa comporta. E magari, prendendo la vita "dalla parte giusta" per prevenire alcuni di questi non inevitabili guai.

Con l'attività fisica, per esempio ("che coinvolga tutti i muscoli, perineo compreso" sottolineano gli esperti), ma anche con una buona alimentazione, che assicuri calcio, vitamina D, Omega 3 e una buona

quantità di fibre.

A rendere una cena gourmet questi consigli ci ha pensato una “vecchia conoscenza” dei corsi: chef **Davide Brovelli**, de *Il sole di Ranco*, cuoco formatore alla Cucina Italiana e ormai storico relatore ai corsi Tigros.

Brovelli ha preparato un menù che ha “fatto il pieno” di tutti gli elementi salutari per questo periodo, senza rinunciare a una briciola di gusto, con le preparazioni che contraddistinguono da sempre lo chef di Ranco: cominciando da un Carpaccio di barbabietole e asparagi bianchi di Cantello marinato nei profumi, un risotto al the matcha e scampi, con farina di spinaci essiccati e Ombrina al cartoccio con salsa di miele e cacao. Parola d’ordine: niente zuccheri semplici, pochi grassi, una buona dose di latticini e tanto, tanto gusto.

Le ricette, come sempre, le potete trovare sul [sito di Tigros](#), meglio ancora iscrivendosi alla newsletter, che vi avvertirà della loro pubblicazione.

Per guardare la loro realizzazione passo passo fin da subito – e scoprire un po’ delle chicche svelate dagli esperti – potete invece rileggere [il nostro liveblog](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it