

Il segreto per una seconda giovinezza? Tè verde e un bicchiere di vino a pasto

Pubblicato: Martedì 9 Maggio 2017



“**Menopausa**” per una donna è una parola bruttissima: evoca vecchiaia, malanni, un fisico non più piacevole.

Per molti uomini poi, è diventato un vero e proprio luogo comune, per definire in generale sbalzi dell’umore considerati inspiegabili o un nervosismo eccessivo. Ma non si tratta di una malattia, nè tantomeno di un periodo dove si “smette di lottare” per la salute e un complessivo benessere fisico, e perchè no, piacevolezza estetica: anche perchè con l’aspettativa di vita molto allungata, le donne con questo periodo della vita fisica ci devono convivere a lungo.

Un problema sentitissimo, e poco affrontato nel concreto: tant’è vero che un [evento divulgato in un supermercato Tigros](#) ha visto, qualche giorno fa, una partecipazione straordinaria di pubblico. Così, abbiamo provato a chiedere qualche informazione in più a uno dei protagonisti di quella giornata: un professore varesino, ormai divenuto un vero luminaire internazionale sull’argomento dalla sua posizione di presidente della società europea di Uroginecologia e di responsabile dell’unità funzionale di uroginecologia dell’IRCCS Ospedale san Raffaele: **Stefano Salvatore**.



“UN PERIODO DELLA VITA, NON UNA MALATTIA INCURABILE”

«La menopausa è un periodo fisiologico della vita della donna, nei paesi sviluppati ha un periodo di insorgenza intorno ai 52, 53 anni – spiega Salvatore – se si tiene conto che si sta andando verso una vita media, per le donne, di 85 anni, vuol dire che la donna vive in menopausa almeno un terzo della sua vita».

Quello della menopausa, peraltro, è anche un percorso nella vita di una donna, non un momento: «Non è un evento immediato, non è come accendere o spegnere un interruttore – precisa Salvatore – c’è un periodo in cui possono cominciare ad insorgere dei sintomi, perchè le ovaie, che producono ormoni, estrogeni e progesterone, hanno un progressivo esaurimento funzionale. Questo periodo si chiama di “**transizione menopausale**” e comporta un iniziale avvicinamento a tutta una serie di sintomi. Quando poi per 12 mesi non si hanno le mestruazioni si parla più correttamente di menopausa. L’assenza di mestruazioni però è solo un aspetto, **la carenza di estrogeni ha un effetto in tutto l’organismo femminile**: dall’umore, al sistema cardio circolatorio, dell’osso, del sistema genitale-urinario».

Di più, questa fase della vita di una donna non è solo una questione prettamente fisica: «C’è un aspetto anche emotivo: la donna si sente meno attraente – continua il professore – Ma non è assolutamente così: ci sono 60enni affascinanti, anche perchè la dieta aiuta a contribuire, insieme a un orologio biologico cambiato, a mantenere una giovanilità».

Leggi anche

- **Solbiate Arno** – In menopausa sì, anziane no: come affrontare la seconda vita in forma (mangiando bene)
- **Benessere** – 5 miti da sfatare sulla menopausa

UNO TSUNAMI DI SINTOMI, CHE SI POSSONO “IMBRIGLIARE”

Non si può ignorare il fatto che in questo periodo succeda di tutto: «C'è un **diverso metabolismo dei grassi e degli zuccheri**, così **il tessuto adiposo si deposita in zone che non sono propriamente femminili**, ma più maschili come i fianchi, la pancia. C'è un **cambiamento di umore** che si verifica soprattutto nelle prime fasi della menopausa, ci sono dei sintomi vasomotori come la **sudorazione notturna** o le **vampate**, che hanno anch'essi una durata limitata, c'è un cambiamento nel metabolismo dell'osso, che tende più al riassorbimento che a una riformazione, c'è una equiparazione agli uomini per il rischio cardiovascolare, e poi c'è un effetto genitale e urinario, dove la carenza di estrogeni può determinare alcuni sintomi che hanno anche un impatto nella vita di coppia, nella sessualità: secchezza vaginale, disturbi urinari, dolore durante i rapporti».

Ma questo non significa che si debbano considerare tutti come inevitabili: «Questo è un periodo dove si può fare tantissimo, a tutti i livelli: a parte i metodi farmacologici, come gli **ormoni**, la **vitamina D**, gli **Omega 3**: con la dieta si può, per esempio, interferire significativamente con questo processo»

TUTTI I CIBI “BUONI” PER UNA SECONDA GIOVINEZZA: DAL VINO AL PARMIGIANO, PASSANDO PER IL THE VERDE

«Spesso basta ricordarsi quali sono i cibi buoni, per migliorare significativamente le proprie condizioni generali: la vitamina D e gli Omega 3 si trovano già nel **pesce**, per esempio, che è un alimento sano dal punto di vista dietetico e aiuta a prevenire sia il rischio cardiovascolare sia quello di accumulo di tessuto adiposo non femminile. **Formaggi freschi** oppure **parmigiano** e **brie** sono molto ricchi di vitamina D e quindi hanno un grosso effetto sull'osso, importanti come lo è lo **yogurt**. Proteine e frutta aiutano a mantenere il peso in salute, mentre si è scoperto che il **the verde** ha una importanza fondamentale in questo periodo della vita, per le sue proprietà antiossidanti e la sua capacità di prevenire il rischio cardiovascolare. Paradossalmente, si è infine scoperto che anche una moderata assunzione di alcool a bassa gradazione, come ad esempio **un bicchiere a pasto di vino rosso**, riduce il rischio sia di osteoporosi che di malattie cardiovascolari».

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it