VareseNews

# Menopausa: come riattivare il metabolismo bloccato

**Pubblicato:** Lunedì 28 Settembre 2020

L'avvento della menopausa costituisce un periodo di stress per molte donne, a causa dei cambiamenti che l'organismo attraversa: tra questi, il rallentamento del metabolismo basale (e la conseguente tendenza a prendere peso) è uno dei più difficili da affrontare, sotto il profilo psicologico. Dimagrire velocemente in menopausa è possibile, tuttavia è necessario osservare alcune accortezze, affinché la riduzione della massa grassa avvenga in sicurezza.

Innanzitutto, per affrontare il problema è necessario conoscerne l'origine. Il **metabolismo basale**, in estrema sintesi, rappresenta la spesa energetica di un organismo vivente a riposo, e comprende l'energia necessaria per le funzioni metaboliche vitali (vale a dire la respirazione, la circolazione sanguigna, l'attività cerebrale e neuronale, ecc.). Esso costituisce, da solo, circa il 45-75% del dispendio energetico totale nella giornata.

Vediamo insieme quali sono le principali ragioni del suo rallentamento:

- **Vita sedentaria**: al giorno d'oggi, la mancanza di movimento è la regola piuttosto che l'eccezione. Quasi tutto è a portata di click, e non è facile trovare la motivazione necessaria per uscire di casa per fare un po' di moto, e il metabolismo finisce per rallentare.
- **Genetica**: ciascun individuo nasce con una determinata condizione metabolica. Ciò non significa, naturalmente, che solo alcuni possano dimagrire: in assenza di patologie, per le persone geneticamente dotate di un metabolismo lento occorrerà semplicemente un po' di pazienza in più.
- **Riduzione dei livelli ormonali**: come è noto, la menopausa è caratterizzata da un calo

dell'attività ormonale. Gli ormoni regolano anche i processi metabolici, pertanto un rallentamento di questi ultimi, con l'avanzare dell'età, è naturale e fisiologico; tale condizione può risultare aggravata da un deficit nella produzione di ormoni tiroidei (ipotiroidismo).

- **Età**: il trascorrere degli anni, purtroppo, è nemico dell'attività metabolica. Dal livello elevato dell'infanzia, essa inizia a diminuire dopo i 30 anni; in seguito rallenta sensibilmente, per poi calare di circa l'8% ogni 10 anni tra i 60 e i 90.
- **Dieta drastica**: lo sapevi? In condizioni di digiuno il metabolismo rallenta del 20%. Analogamente, una dieta eccessivamente ipocalorica rende la spesa energetica quotidiana 'pigra' e difficoltosa.
- **Clima**: non riesci proprio a dimagrire? Forse il clima è in parte responsabile: quando la temperatura supera i 30°C, il metabolismo accelera lievemente; proprio per questo, in inverno l'attività fisica (e il relativo innalzamento della temperatura corporea) è particolarmente importante.
- **Rapporto tra massa muscolare e massa grassa**: l'attività fisica è fondamentale anche per aumentare la massa muscolare, a discapito della massa grassa. Il muscolo, infatti, è un tessuto molto più attivo rispetto al grasso, dal punto di vista metabolico; ogni kg di massa muscolare accelera il metabolismo basale di circa l'1,5%.
- **Corporatura**: il metabolismo basale aumenta in maniera direttamente proporzionale alla superficie corporea; ciò significa che una persona alta e magra avrà un metabolismo più rapido rispetto ad un individuo dello stesso peso, ma di statura inferiore.

## Metabolismo rallentato: come correggere le cattive abitudini

Una volta compreso il funzionamento dell'attività metabolica basale, sarà più semplice mettere in atto strategie mirate per contrastarne il rallentamento, e il conseguente aumento del peso corporeo. Tuttavia, per fare ciò è spesso necessario **ripensare radicalmente il proprio stile di vita**: in sostanza, il primo ingrediente per il successo è una forte motivazione e determinazione. Nei momenti di sconforto, è fondamentale ricordare che la posta in gioco è molto alta: il grasso viscerale che si deposita sulla pancia e sui fianchi, infatti, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e diabete, oltre a favorire alcune disfunzioni epatiche e metaboliche. Per dimagrire rapidamente e in sicurezza, sono indispensabili una certa regolarità e un'attenta combinazione di attività fisica e cura dell'alimentazione.

## Alimentazione e movimento: i nostri 'mai più senza'

- Dieta varia e completa: molte persone commettono l'errore di eliminare dalla dieta alcuni gruppi alimentari (spesso grassi e carboidrati). Ma è un errore da evitare, perché ogni tipologia di nutriente gioca un ruolo chiave per la salute.
- **Pasti piccoli e frequenti**: saltare i pasti è un altro errore frequente. Una dieta corretta ed efficace prevede almeno tre pasti al giorno, cui è bene aggiungere due spuntini a basso contenuto calorico.
- **Cereali e farine integrali**: pasta e pane integrale sono degli ottimi alleati, in quanto possiedono un basso indice glicemico.
- **Frutta, verdura e pesce**: questi alimenti costituiscono la chiave di una dieta equilibrata, perché sono ricchi di antiossidanti, fibre, sali minerali e vitamina D.
- **Latte e latticini**: il calcio è fondamentale per il benessere delle ossa, pertanto è importante assumere un bicchiere di latte al giorno e almeno tre porzioni di latticini magri a settimana.
- **Spezie**: utilizzate per insaporire i cibi al posto del sale, aiutano a prevenire l'ipertensione arteriosa.
- **Attività fisica**: è indispensabile per rinforzare i tessuti, bruciare calorie e ridurre i dolori articolari. Non sono necessarie sessioni interminabili in palestra! È sufficiente un'ora al giorno di camminata a passo veloce, unita allo stretching o alla ginnastica dolce.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it