

## Integratori alimentari utili in menopausa, ecco alcuni consigli utili

**Pubblicato:** Mercoledì 7 Ottobre 2020



Sebbene la menopausa sia una fase della vita che colpisce tutte le donne, questo periodo non sarà vissuto allo stesso modo da tutte. Innanzitutto, l'età può variare in modo significativo e le manifestazioni differiscono da una donna all'altra e non hanno la stessa intensità. A volte possono anche essere completamente assenti, altre davvero invalidanti. Infine, i fattori ambientali relativi alla situazione sociale e ad alcune abitudini di vita possono incidere sullo stress e dunque influenzare l'esperienza della menopausa.

Uno stile di vita sano aiuta a ridurre l'intensità dei sintomi della menopausa, migliora la salute cardiovascolare e ossea e fornisce una certa protezione contro molti problemi di salute.

### **Minimizzazione dei sintomi della menopausa: uno stile di vita corretto**

Uno dei sintomi tipici della menopausa sono **le vampate di calore** e uno dei modi per prevenirle è attraverso la giusta alimentazione. Invece di consumare 3 pasti principali, ridurre le porzioni e pianificare spuntini sani tra i pasti, bere molta acqua ed evitare o ridurre considerevolmente il consumo di stimolanti: bevande calde, caffè, alcool, piatti piccanti.

Anche **l'esercizio fisico** è un rimedio sano per ridurre i sintomi della menopausa. Qualsiasi forma di attività fisica è migliore di nessuna attività fisica. Per tutte le donne, e in particolare per quelle che entrano in questo periodo di transizione, l'esercizio quotidiano offre diversi importanti benefici:

- mantenimento o raggiungimento di un peso sano;
- mantenere in buona forma il sistema cardiovascolare;
- ridurre la perdita di densità ossea e il rischio di cadute;
- ridurre il rischio di cancro al seno;
- stimolare il desiderio sessuale.

Approcciare alle diverse tecniche di rilassamento, alla respirazione profonda, il massaggio, lo yoga, la visualizzazione, la meditazione, è un buon aiuto rispetto ai problemi di sonno, se presenti.



### **Integratori alimentari per la menopausa**

Prima di ricorrere ad una invasiva terapia sostitutiva ormonale, si cerca sempre di passare attraverso l'utilizzo di **integratori per la menopausa**. Questi possono riguardare sia la cura dei fattori psicologici, quindi provando ad alleviare lo stress connesso sia alla quotidianità che all'accettazione e gestione di questa fase della vita, sia la cura dei veri e propri sintomi fisici.

Molti integratori alimentari che agiscono sugli effetti fisici della menopausa sono formulati per alleviare questi disturbi stimolando o sostituendo la produzione di ormoni sessuali. Il loro uso deve imperativamente essere effettuato sotto controllo medico.

**Gli isoflavoni o fitoestrogeni sono i più usati.** Con la controversia sui trattamenti ormonali per la menopausa e dei loro notevoli effetti collaterali, molte donne sono state tentate di assumere compresse o capsule di soia per ridurre gli effetti di questa fase. Infatti, la soia contiene isoflavoni, chiamati anche **fitoestrogeni** o estrogeni vegetali.

Altre piante, come il trifoglio rosso o il cohosh nero, contengono un altro tipo di fitoestrogeno chiamato **lignani**. Questi fitoestrogeni compenserebbero parzialmente la caduta di estrogeni prodotta dalle ovaie.

I medici a volte consigliano di assumere **integratori di vitamina E** per alleviare vampate di calore e proteggere il cuore, così come gli **integratori a base di S-adenosil-L-metionina (SAME)**, composto naturalmente coinvolto nella secrezione e attivazione dei neurotrasmettitori responsabili del tono dell'umore e le vitamine del gruppo B nelle isoforme B9 e B12 che a loro volta agiscono nella produzione e stimolazione del SAME.

Anche **gli endofosfolipidi** sono largamente utilizzati per alleviare i sintomi della menopausa poiché

contengono una miscela di acidi grassi insaturi ricchi di acidi grassi omega-3 di origine marina.

Ma ciò che non dovrebbe mai mancare è **l'assunzione del calcio**, sia alimentare che negli integratori. Gli alimenti e gli integratori alimentari che forniscono **almeno 400 mg di calcio per porzione** possono aiutare a ridurre la perdita di densità minerale ossea nelle donne in postmenopausa di età pari o superiore a 50 anni. Tuttavia il vero effetto benefico si ottiene con un consumo giornaliero di almeno 1200 mg di calcio, proveniente da tutte le fonti.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it