

MENOPAUSA

I 10 CONSIGLI DEGLI ESPERTI



01 QUALI SONO GLI ALIMENTI PIÙ INDICATI?

Per tenere sotto controllo il colesterolo, è importante mantenere un peso sano con attività fisica regolare per aumentare il colesterolo buono. La dieta deve privilegiare le proteine vegetali e del pesce, ricche di omega-3, e ridurre i grassi animali. I formaggi leggeri e le uova vanno consumati al massimo due volte a settimana. Si consiglia l'uso di olio extravergine di oliva e di limitare il burro. Per la salute intestinale, è utile mangiare almeno due porzioni di verdura al giorno e preferire carboidrati integrali ricchi di fibra. Bere almeno un litro e mezzo di acqua o tisane è fondamentale.

02 COME PREVENIRE IL SOVRAPPESO?

La menopausa può causare aumento di peso, con un incremento del tessuto adiposo addominale e rischi di complicanze metaboliche come diabete e ipertensione. È importante mantenere un peso sano prima della menopausa, seguendo una dieta equilibrata ricca di cereali integrali, verdura, frutta e proteine vegetali, con poco olio e sale. Camminare almeno 30 minuti al giorno aiuta a mantenersi in forma.

03 COME PREVENIRE E CURARE I DISTURBI DEL SONNO?

L'insonnia è un disturbo comune durante la menopausa che richiede un trattamento adeguato per prevenire complicazioni. Sebbene non ci siano alimenti specifici per migliorare il sonno, è utile optare per cene leggere e facilmente digeribili, evitando cibi grassi o zuccherati.

È importante limitare caffeina, tè nero e bevande energetiche, soprattutto nel pomeriggio e alla sera. Poiché l'insonnia necessita di diagnosi e trattamento personalizzati, è fondamentale consultare uno specialista.

04 DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE E MEMORIA: COSA FARE?

Tra i numerosi sintomi indotti dalla menopausa, il calo energetico generale è sicuramente quello che li racchiude tutti. Sarebbe molto importante partire da uno stile di vita il più sano possibile, con una dieta equilibrata, attività fisica moderata compatibile con le proprie condizioni di salute e preservare un buon sonno. Tuttavia, per una corretta e approfondita gestione della problematica, si consiglia una visita neurologica al fine di comprendere al meglio il quadro clinico, la tipologia dei sintomi cognitivi, la modalità di insorgenza e la loro evoluzione nel tempo.

05 LE VAMPATE: CHE DISAGIO!

Le vampate di calore, comuni durante la menopausa, sono caratterizzate da un'improvvisa sensazione di calore al volto e al collo, seguita da sudorazione, tachicardia, aumento della pressione, vertigini e nausea. Possono essere scatenate da stress, caldo, cibi piccanti o alcol. Sebbene variabili in intensità e frequenza, le vampate possono causare disagio sociale, lavorativo e disturbare il sonno, influenzando l'umore. Quando gravi e prolungate, rappresentano un segnale di carenza estrogenica e un indicatore di rischio cardio-metabolico. Esistono diver-

se opzioni terapeutiche personalizzabili per gestirle.

06 **COME CONTRASTARE I DOLORI ARTICOLARI?**

Oltre a vampate e sudorazioni notturne, la menopausa può portare anche a disturbi articolari, spesso causati dalla riduzione degli estrogeni. Altri fattori come sedentarietà, malattie reumatiche, sovrappeso e predisposizione genetica all'artrosi possono contribuire al dolore. Dieta equilibrata e attività fisica, come esercizi in acqua, sono fondamentali per alleviare il dolore, prevenire l'osteoporosi e migliorare il benessere generale.

07 **COME PREVENIRE L'OSTEOPOROSI?**

Durante la menopausa, possono insorgere problemi ossei come l'osteoporosi, prevenibile mantenendo un peso sano e praticando attività fisica. È importante assumere alimenti ricchi di calcio e vitamina D, seguendo una dieta mediterranea equilibrata, con un bicchiere di latte e uno yogurt al giorno. I formaggi, seppur nutrienti, vanno limitati a due-tre volte a settimana.

08 **CISTITE RICORRENTE: COME INTERVENIRE?**

La cistite è un'infezione della vescica che causa un impulso frequente alla minzione, dolore e disagio, influenzando la vita quotidiana. Durante la menopausa, il rischio aumenta a causa della diminuzione degli estrogeni, che altera la flora batterica vaginale e favorisce le infezioni. Inoltre, la riduzione del tono

dei tessuti dell'uretra può portare a maggiori perdite di urina. Per prevenire la cistite, è importante mantenere una buona igiene intima e seguire un'alimentazione ricca di fibre. Le donne in menopausa, con il supporto del medico, possono ripristinare la flora vaginale e migliorare il tono dei tessuti uretrali tramite trattamenti a base di estrogeni.

09 **CALO DELLA LIBIDO: PERCHÉ ACCADE?**

Durante la menopausa, i cambiamenti ormonali possono ridurre il desiderio sessuale, principalmente a causa del calo del testosterone, che stimola il comportamento sessuale, e dell'alterazione della produzione di neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina, che influenzano l'attività sessuale, il sonno, l'umore e la fame. La vita sessuale è importante anche in menopausa, e le donne possono affrontare questa "nuova vita sessuale" con il supporto del dialogo e del confronto con esperti.

10 **EMICRANIA: COME SI MODIFICA?**

L'emicrania è un disturbo più comune nelle donne, principalmente a causa delle fluttuazioni ormonali durante il periodo fertile, dalla pubertà alla menopausa. Nella perimenopausa, queste variazioni possono alterare la funzione dei vasi sanguigni cerebrali, causando mal di testa. Dopo la menopausa, l'emicrania tende a diminuire in due terzi delle donne, ma in alcuni casi può peggiorare. In questi casi, è fondamentale consultare uno specialista. Oggi, la cura delle cefalee femminili può includere l'uso di ormoni personalizzati.

**LA MENOPAUSA È UNA FASE DI TRANSIZIONE,
MA CON L'AIUTO DEGLI ESPERTI,
SI PUÒ AFFRONTARE CON FIDUCIA E VITALITÀ!**



Si ringraziano gli specialisti:

Maria Grazia Carbonelli, Marta Labate, Alessandra Graziottin,
Paola Mogavero, Rossella Nappi, Federico Rosato, Virginio Salvi



www.fondazioneonda.it

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI:

**LINES
SPECIALIST**