

PER LA DONNA

Per ridurre il rischio di osteoporosi devi assumere 1.200-1.500 mg di calcio al giorno (1.000 mg se segui la terapia ormonale sostitutiva) attraverso un'assunzione giornaliera di latte e yogurt e alimenti ricchi in calcio (N.B. non esagerare con i formaggi). Una fonte di calcio da considerare è l'acqua: scegli tra quelle che ne contengono almeno 300 mg/litro e povere di sodio, solfati e nitrati.

Fai attività fisica!

Una regolare esposizione al sole aumenta la sintesi di vitamina D, indispensabile per l'osso!

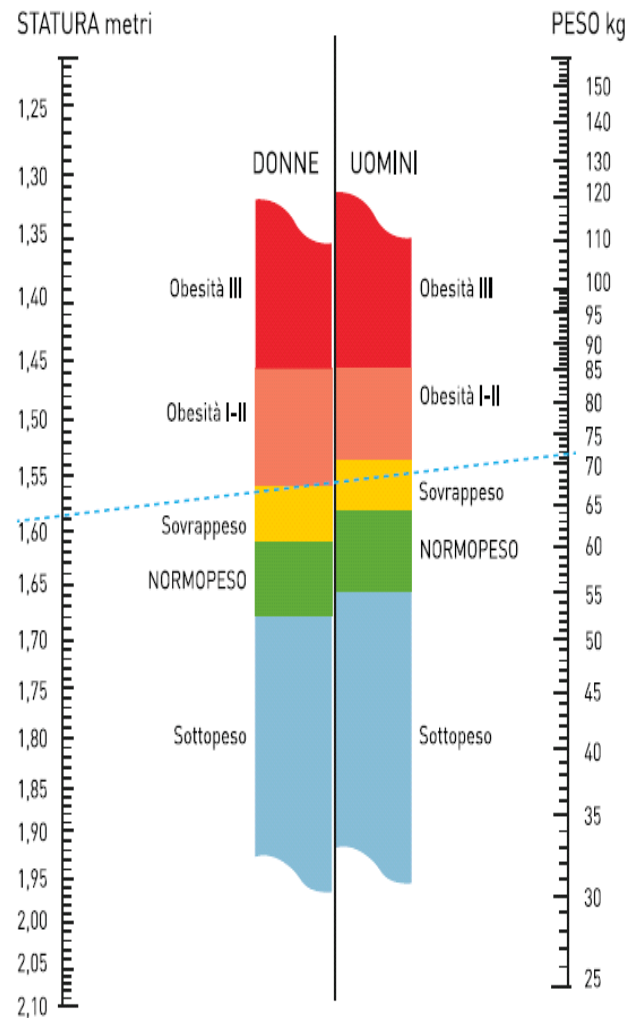
Alcool, caffeina, fumo e troppe proteine sono invece dei nemici per la salute delle ossa.

I legumi, come soia e fagioli, contengono fitoestrogeni, sostanze simili agli ormoni femminili che sembrano svolgere un'azione protettiva dai rischi della menopausa.

Un aumento di peso da 1,5 e 3 kg nei 10 anni dopo la menopausa in una donna normopeso può essere protettivo.

PER L' UOMO

I carotenoidi, come il licopene, contenuti in pomodoro, fragole e nei frutti di bosco aiutano a prevenire malattie della prostata.



INDICI BMI (OMS 1998)	
18,5 o inferiore = sottopeso	a 30 a 34,9 = obesità I
da 18,6 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III

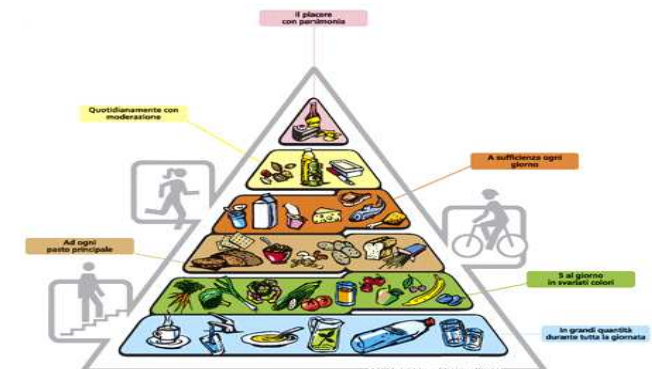


Menopausa Andropausa

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.I.A.N.

**SPORTELLO INFORMATIVO E DI
CONSULENZA DIETETICO-
NUTRIZIONALE**



LA MENOPAUSA

Con il termine “menopausa” si intende il momento della definitiva cessazione dei flussi mestruali nella donna e la fine del periodo fertile. Il climaterio rappresenta invece quella delicatissima fase, di solito fra i 45 e i 55 anni di età, che precede e segue la menopausa.

Climaterio e menopausa sono caratterizzati da profondi sconvolgimenti dell'equilibrio ormonale, con la riduzione degli estrogeni a favore degli ormoni maschili o androgeni, e metabolico che espongono la donna a:

- minor protezione del cuore e dei vasi nei confronti di trombosi e aterosclerosi e aumento del rischio cardiovascolare;
- perdita di calcio da parte del tessuto osseo e maggior rischio di fratture (OSTEOPOROSI);
- disturbi del tono dell'umore
- diminuzione significativa dei bisogni di energia (circa 100-150 kcal/die) e maggior facilità all'aumento di peso con deposizio-



ne di grasso a livello addominale (distribuzione a “mela”) più che periferico (o a “pera”);



L'“andropausa” è un fenomeno che non si riscontra in tutti gli uomini, ma solo in una percentuale variabile di uomini dai 40 anni

L'ANDROPAUSA

in su.

La diminuzione dei livelli di testosterone determina:

- un progressivo aumento della massa grassa a scapito di quella magra;
- un aumento del rischio cardiovascolare;

- una riduzione della densità ossea.

Per capire se il tuo peso è adeguato alla tua altezza puoi utilizzare l'indice BMI (Body Mass Index o indice di massa corporea). Questo indice può darti una definizione generale del tuo stato, dal sottopeso all'obesità grave.



Se non vuoi fare il calcolo, è sufficiente posizionare un righello sul grafico della pagina a fianco, tra il punto della colonna di destra che indica il tuo peso e il punto della colonna di sinistra che indica la tua altezza.

Attenzione al “giro vita”!

Uomini e donne, anche se sono normopeso o leggermente sovrappeso, possono avere una circonferenza vita elevata che, se oltre certi limiti, è definita obesità addominale.

L'obesità addominale altera alcune importanti funzioni e aumenta il rischio cardiovascolare.

Misura la tua vita nel punto medio tra l'ultima costa e la cresta iliaca: posiziona il centimetro a metà strada tra la gabbia toracica e le ossa superiori del bacino, di solito all'altezza dell'ombelico.

La circonferenza vita deve essere

< 102 cm negli uomini

< 88 cm nelle donne

CONSIGLI PER TUTTI

1. Controlla il **peso corporeo** e se sei in sovrappeso perdi peso con gradualità su consiglio di uno specialista.

2. Mantieniti sempre attivo:

per la tua salute psicofisica e per mantenerti in forma, oltre alla corretta alimentazione, è sufficiente eseguire dell'attività aerobica (camminare, pedalare, ballare, fare jogging) ed eventualmente qualche esercizio per il rinforzo muscolare.

Per esempio può considerarsi un buon allenamento prevedere 3 o 4 camminate di almeno mezz'ora a setti-



mana. Per tutte le attività di tipo aerobico i vantaggi per la salute derivano da un'attività prolungata e a bassa intensità. **Ricorda che un'attività fisica benefica deve essere: GRADUALE, VARIA, PIACEVOLE, COSTANTE E SENZA SFORZO TROPPO INTENSO.**

Un esercizio fisico regolare aumenta stabilmente il nostro fabbisogno calorico complessivo, migliora il tono dell'umore e aumenta la fiducia in se stessi.

3. Segui **un'alimentazione varia e bilanciata** secondo la piramide alimentare. In particolare è importante:



- fare almeno 3 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) ed eventualmente 1 o 2 spuntini
- consumare ad ogni pasto i carboidrati complessi (amido) contenuti nei cereali e nei loro derivati (pane, pasta, riso, ecc) o nei tuberi (patate)
- consumare 1-2 porzioni al giorno di latte e yogurt e limitare i formaggi a 2-3 volte la settimana
- per i secondi piatti scegliere nella settimana: pesce almeno 2-3 volte, carne 4 volte, affettati 1-2 volte, formaggi 2 volte, 2 uova 1 volta e legumi 2 volte.
- consumare 2-3 frutti e almeno 3 porzioni di verdura al giorno di tutti i colori: ti forniranno vitamine, minerali e antiossidanti
- fare attenzione ai condimenti e preferire olio extra-vergine di oliva: puoi usare il cucchiaino per dosarlo!
- limitare i cibi ricchi di grassi animali e di zuccheri semplici (burro, dolci, bibite, snack)
- ridurre il consumo di sale
- bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno; evitare gli alcolici. Se si beve vino, farlo in moderata quantità ai pasti. Consumare caffeina con moderazione (non più di 3 tazze/die).



4. Smetti di fumare.