

di STEFANIA PILONI



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

PROTEGGERE LINEA E CUORE

In menopausa niente pasta a cena

Gentile dottoressa, perché è importante arrivare alla menopausa con un peso nella norma? È proprio vero che, con l'avvio della menopausa, si tende a ingrassare pur continuando a mangiare come prima? Quali conseguenze può avere, per la salute, un leggero sovrappeso alla fine dell'età fertile? Grazie, **Simona**

È meglio arrivare a questa fase di passaggio in forma, perché poi è molto difficile perdere peso

Cara Simona, se una donna, al passaggio verso la menopausa, mangia come prima, fa sport come prima e lavora quanto prima... effettivamente ingrassa! Questo capita perché il metabolismo rallenta molto, e dunque bisogna adeguarsi al cambiamento. Per questo, è meglio arrivare a questa fase di passaggio in forma, perché poi è molto difficile perdere peso: non acquistarne è già un enorme successo, figuriamoci dimagrire! Se il sovrappeso è leggero, la salute non ne risentirà, ma se l'aumento di peso è considerevole, ecco che colesterolo e glicemia si innalzeranno negli esami del sangue. È possibile che anche la pressione si sbilanci verso valori medio alti. L'aumento di peso, correlato all'ipertensione e all'aumento di colesterolo e glicemia, in medicina viene chiamato sindrome metabolica, ed è proprio importante fare del nostro meglio per contrastarla. Il rischio è di entrare nella vera ipertensione e, nel tempo, andare incontro a scompenso metabolico e cardiocircolatorio. Infine, il grasso in eccesso tende a stratificarsi sul girovita e la pancia della menopausa svislaccia la forma corporea femminile. La donna perde le sue forme e si sente meno attraente, si propone meno al partner, tende a infagottarsi nei vestiti per camuffare il sovrappeso.

La strategia migliore è diminuire l'introduzione calorica della cena. L'ideale è mettersi a tavola presto e dedicarsi a una cena frugale, senza carboidrati (soprattutto pane, pasta, riso e dolci), orientata al consumo di verdure di stagione, legumi, minestre o vellutate di verdura, pesce. La colazione, invece, potrà essere abbondante e sostanziosa e i carboidrati potranno trovare posto a pranzo, quando ci sarà gran parte della giornata davanti per smaltirli. Lo sport sarà fondamentale, sia per la linea, sia per evitare l'osteoporosi e la fragilità ossea, e camminare molto è la regola fondamentale. Per aiutarsi a non mangiare fuori pasto, a non spizzicare e a schivare i dolci della sera, è utile assumere un integratore di Rodiola, pianta che regola la fame ansiosa. Questo estratto vegetale è perfetto anche per sentirsi più in forma, avere una buona energia, sostenere la memoria ed evitare alterazioni del tono dell'umore.

Lavoro troppo e il ciclo salta

Gentile dottoressa, ho 29 anni, e da circa un anno e mezzo, dopo varie esperienze professionali, ho un lavoro stabile e appagante. Mi sento molto realizzata, e le soddisfazioni non mancano, anche se i ritmi, tra trasferte, riunioni e straordinari, a volte anche nel fine settimana, sono piuttosto sostenuti. Non so se possa dipendere anche da questi cambiamenti nella routine giornaliera, ma negli ultimi mesi il mio ciclo, da sempre molto regolare, è totalmente sballato: ritarda, anticipa e spesso compare più di una volta al mese. Secondo lei può esserci un legame? Cosa mi consiglia? Grazie, **Miriam**

Cara Miriam, è possibile che un legame, tra i cambiamenti nella sfera professionale e quelli del ciclo, in effetti ci sia. La tensione dei giorni lavorativi potrebbe avere attivato la catena degli ormoni dello stress, soprattutto il cortisolo e la prolattina. Il cortisolo è secreto dalle ghiandole surrenali, ed è l'ormone che ci sveglia al mattino, quello stesso che ci fa sentire attivi e che, in situazioni di allarme, ci protegge facendoci scappare dal pericolo. La prolattina, invece, è prodotta dall'ipofisi, una ghiandola che si trova alla base del cervello. Cresce durante l'allattamento e, talvolta, nella settimana che precede il ciclo, tanto che è anche responsabile della cefalea premenstruale che affligge molte. La prolattina elevata, nemica, tra le altre cose, della sessualità e del desiderio, riguarda molte donne e può crescere, anche a livelli patologici, a causa di ritmi lavorativi molto gravosi o di cicli sonno-veglia disturbati (per esempio, in caso di viaggi e jet-lag, oppure di lavoro con turni). I sintomi dell'iperprolattinemia includono anche le alterazioni del ciclo, in particolare l'irregolarità e lo spotting premenstruale. Quest'ultimo, inoltre, è spesso accompagnato da mastodinia: il seno è infatti molto teso e dolente. Nel tuo caso, consiglio dunque di valutare con un prelievo di sangue il valore di questi due ormoni, cortisolo e prolattina. A questa valutazione sarebbe opportuno aggiungere anche gli esami della tiroide, poiché talvolta le responsabilità dei cicli irregolari femminili sono proprio da ricercarsi tra le disfunzioni tiroidee.