



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](mailto:natural@cairoeditore.it)

## Dieta e stop al fumo per ritardare l'età del passaggio

*Yogurt, legumi, noci e tè verde aiutano ad allontanare gli effetti della menopausa alle porte*

**Gentile Dottoressa**, è vero che la dieta può influire sull'età d'esordio della menopausa e che può ridurre il rischio di quella precoce? Grazie, **Silvana**

**Cara Silvana**, quanto scrivi è vero, ma riguarda l'età della menopausa in generale, non la menopausa precoce. In termini medici, la menopausa precoce insorge prima dei 44 anni ed è legata a fattori genetici familiari. Questo significa che se in famiglia mamma, nonne o qualche zia (di ramo materno o paterno) sono andate in menopausa a 38 anni, il rischio che questo torni a verificarsi è molto alto. E spesso, purtroppo, è ineluttabile, anche se la donna ha una condotta alimentare perfetta.

In tal caso c'è poco da fare, se non pensare per tempo alla fertilità o congelare gli ovociti. Per la menopausa classica, dopo i 45 anni, il primo fattore anti-

patorio è il fumo: le fumatrici vanno in menopausa prima, e questo dovrebbe essere un deterrente importante per sconfiggere il vizio. Nella dieta, l'uso dei legumi è preziosissimo poiché si tratta di veri estrogeni vegetali: lenticchie, fagioli, ceci, soia sono ormoni verdi che non dovrebbero mai mancare nella dieta femminile. E così i semi: girasole, sesamo, lino, zucca, canapa, mandorle, noci. Lo yogurt magro è ottimo per sviluppare una flora di fermenti amici: attenzione, però, a non scegliere creme di yogurt zuccherate, ma vero yogurt, anche greco. Altre sostanze amiche della fermentazione buona sono il kefir e il succo di limone in acqua tiepida. Il pesce va preferito alla carne, poiché è ricco di omega che proteggono i vasi sanguigni, anche quelli uterini che regolano il ciclo. Infine il tè verde, ottimo antiossidante e antiaging che da solo vanta un ottimo sostegno nel ritardare gli effetti di una menopausa alle porte.