

## Dieta per menopausa: cosa mangiare, e quando?

### *La guida gratuita di Dcomediet*

Quali sono gli alimenti da prediligere?

E' vero che occorre assumere più cibi contenenti fitoestrogeni?

E' vero che occorre ridurre gli zuccheri e assumere grassi buoni da noci o oli con omega3 come integratore?

In questo articolo, alla luce di alcuni studi scientifici, **vi parlerò di come fare una dieta per menopausa per stare in forma**. Ma anche ridurre il rischio di grasso corporeo addominale e i [sintomi da menopausa](#).

E vedremo quale integrazione naturale (e non) è idonea a questo scopo.

Infine vedremo alcuni piccoli interventi sullo stile di vita **che possono dare enormi risultati se combinati con la dieta per menopausa**.

## DIETA PER MENOPAUSA: LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Una [dieta per menopausa](#) che sia sana deve prevedere un maggiore introito di vitamine e sali minerali da fonti naturali.

E un maggiore introito di cibi contenenti calcio, vitamina D e grassi monoinsaturi o saturi a catena media.

Alla luce dei nuovi studi che hanno preso in esame migliaia di donne, i grassi polinsaturi che vengono enfatizzati nella dieta per menopausa e cibi ricchi di fitoestrogeni **non sono stati associati a un miglioramento dello stato di salute**.

**Sia una dieta troppo ricca di calorie che una dieta troppo povera di calorie** possono anticipare gli effetti della menopausa o aggravarne i sintomi.

## DIETA PER MENOPAUSA: I CIBI DA PREDILIGERE E LA GUIDA AI NUTRIENTI

**I cibi da prediligere nella dieta per la menopausa sono i seguenti.**

### 1. Cereali e carboidrati complessi in generale.

Pasta e riso vanno alternati ad altri cereali come l'avena, a pane di cereali con pasta madre/lievitazione naturale, a cereali ricchi di sali minerali e più nutrienti come il farro, il grano saraceno e il miglio.

Il riso basmati va preferito ove possibile a quello bianco.

Le farine di avena, farro e grano saraceno, così come la farina di orzo, possono essere usate per torte e biscotti.

**La preparazione dei cereali integrali** va fatta mettendo a bagno i cereali la sera prima, con un cucchiaino di aceto di mele o di succo di limone o di yogurt magro o kefir di acqua o latte. Se soffrite di disturbi intestinali questo è importantissimo.

Inoltre ci permette una maggiore **biodisponibilità dei sali minerali**, dunque ne facilita l'assorbimento. Infine riduce il contenuto di fitati e altre sostanze antinutrienti.

Altre fonti di carboidrati integrali che vi consiglio sono quelle **dai tuberi e dalle radici**.

Le patate aiutano la flora batterica intestinale, le barbabietole sono ricche di [betalaine](#), sostanze simili agli antociani che ci proteggono dall'insorgenza di malattie.

**Le farine da scegliere devono essere macinate a pietra**, ed è meglio associarle a della pasta madre o a fermenti di pasta madre anche secchi.

Questo tipo di lievitazione è perfetta per assorbire maggiormente i nutrienti e rendere i panificati più digeribili.

## 2. Zuccheri semplici.

Gli zuccheri non vanno per forza demonizzati. Spesso questa demonizzazione è l'effetto della constatazione che molte donne in menopausa sperimentano attacchi di fame di dolci.

Ma questi attacchi si possono spiegare con la carenza di alcuni sali minerali come il magnesio e con la comparsa di sintomi di **ansia e depressione**.

Nella parte relativa all'integrazione vi spiegherò **cosa prendere per ridurre naturalmente la voglia di dolci**.

Al posto di eliminare gli zuccheri, un buon consiglio è prediligere zuccheri a basso indice glicemico di tipo naturale.

Vi consiglio **il malto d'orzo, lo zucchero di fiori di cocco, la melassa e infine il miele**.

Questi zuccheri naturali contengono infatti anche dei sali minerali preziosi.

Sono da evitare invece dolci confezionati e prodotti dolcificati a zero calorie.

Meglio preparare dei dolci in casa usando questi zuccheri al posto dello zucchero tradizionale, magari anche con della frutta.

## 3. Latticini e formaggi.

Da molte parti si legge che, nonostante la donna durante la menopausa abbia bisogno di una quota maggiore di calcio, i formaggi vanno limitati per il loro contenuto di grassi saturi.

Tuttavia, alcuni studi hanno evidenziato come **alcuni grassi saturi non hanno alcun effetto** nel peggiorare la salute delle donne in menopausa, né incidono sul peso.

Latticini e formaggi ci permettono di produrre **acido butirrico**, un acido grasso a catena corta molto utile per il metabolismo e protettivo della salute intestinale, associato a un minore peso corporeo e a un minore grasso viscerale.

Quindi vi consiglio di non ridurre latte e formaggi ma, durante il giorno, di assumere latte scremato (non addizionato a vitamine di sintesi), fiocchi di latte magro, yogurt greco scremato o al 2%, quark magro, skyr o ricotta scremata in almeno 2-3 porzioni al giorno. E lasciarsi una quarta porzione per formaggi stagionati come il Parmigiano, ma ridotta a 40 grammi circa giornalieri complessivi.

## 4. Carne, pesce, legumi.

Le donne in menopausa possono sperimentare un aggravamento della digestione, e dunque non sempre mangiare più legumi può essere una buona idea.

**Bisogna valutare la risposta soggettiva ai legumi.**

Chi ha problemi a digerirli può metterli a bagno una notte con un cucchiaino di aceto di mele o succo di limone, sciacquare bene il tutto, strofinare i legumi, e metterli a cuocere a fuoco lento con un pizzico di bicarbonato di sodio e foglie di alloro più altre erbe aromatiche.

Dopo averli cotti in questo modo, possiamo poi passarli al passaverdure per evitare rischi di gas intestinale.

Legumi più idonei alla digestione **sono i piselli freschi**.

In questo caso non serve la stessa preparazione dei secchi.

Al posto di prendere un integratore di omega3, **consiglio di mangiare più pesce, da 3 a 4 porzioni a settimana**. In questo modo copriamo benissimo il fabbisogno di questi grassi polinsaturi in modo assolutamente naturale.

Meglio variare tipi di pesce, per esempio consumando due porzioni di pesce e due di crostacei o molluschi.

Crostacei e molluschi hanno un maggiore contenuto di sali minerali cruciali per la salute in menopausa, come **rame, cromo, zinco**.

Dunque gamberi, calamari, vongole, cozze (e per chi può ostriche) possono essere cruciali per un buon metabolismo.

**Poiché le proteine vanno aumentate in menopausa**, va bene anche mangiare carne, con l'accortezza magari di evitare salumi e affettati che non siano di qualità. Per esempio il san Daniele o la bresaola di Valtellina.

Vanno privilegiati tagli magri da razze nostrane, per esempio chianina o fassona piemontese, o vitello, pollo e tacchino da allevamenti non intensivi, suino nero o maiale della cinta senese.

La carne non va grigliata ma cotta in umido ove possibile.

In generale tra tutti gli alimenti a base di carne è meglio non superare i 250/300 grammi a settimana, salumi compresi.

Per vegetariani o vegani o per chi vuole variare la dieta, il **tempeh** è un ottimo alimento, meglio del tofu, altrimenti il tofu fermentato.

La fermentazione dei prodotti della soia riduce il rischio di antinutrienti e fitoestrogeni in eccesso.

Le uova non aumentano il colesterolo cattivo.

Inoltre contengono acido folico e colina, oltre a vitamina E.

**La vitamina E è un grande alleato del sistema endocrino**, inoltre è come la vitamina C un antiossidante naturale.

Dunque potete variare le altre fonti proteiche con le uova.

## 5. **Frutta e verdura.**

Via libera a frutta e verdura di ogni colore, ma con particolare attenzione al **colore verde, giallo e rosso/viola/arancione**.

La vitamina C ha un forte ruolo antiossidante, e gli antociani, responsabili della colorazione rosso/viola di molti frutti e alcune verdure **sono cruciali in menopausa**.

Inoltre migliorano la digestione, la visione e la salute dei capillari, riducendone la fragilità.

Anche il **betacarotene**, contenuto in carote, zucca, patate dolci, albicocche, melone, precursore della vitamina A, è una provitamina importante nella dieta per menopausa.

Un alimento al giorno tra questi arancio/gialli è consigliato.

## 6. **Oli e grassi.**

I grassi vanno ridotti nei pasti con più carboidrati se vogliamo tenere sotto controllo il peso corporeo.

Grassi monoinsaturi da mandorle, cioccolato fondente e cacao amaro, olio, olive e avocado sono ottimi anche e soprattutto in menopausa, ma occorre moderarsi.

Il burro è un'altra fonte di acido butirrico, dunque anche qui nessuna demonizzazione, ma solo occhio nel consumo.

L'**olio di cocco** contiene acidi grassi a catena media che non hanno un effetto negativo sul colesterolo, ma hanno un effetto metabolico interessante.

Inducono maggiore regolarità intestinale e bilanciano la temperatura corporea.

Scartare invece il grasso visibile sulla carne e ridurre il consumo di oli vegetali di scarsa qualità.

Per esempio palmisto, olii di semi vari, olio di soia, olio di girasole, olio di arachidi.

I semi oleosi vanno moderati.

Stessa cosa la frutta secca.

## **DIETA PER MENOPAUSA: LO SCHEMA**

Alla luce di quanto vi ho detto nella prima pagina, vi indico uno schema per la dieta per menopausa.

**Ideale è consumare pasti piccoli e frequenti.**

In questo modo si mantiene la glicemia stabile, si prevencono picchi glicemici e insulinici elevati, si riducono gli episodi di fame nervosa e di dolci, si aiuta la digestione.

Quindi dai 5 ai 6 pasti sono l'ideale.

### **COLAZIONE.**

Prima di colazione.

Un bicchiere di acqua con succo di limone o succo di mirtillo/ribes rosso/melograno.

**Vi consiglio di variare su questo punto.**

- Un caffelatte con 200 ml di latte scremato, caffè e stevia o un cucchiaino di miele o zucchero di palma da cocco.
- In alternativa, una tazza di tè o karkadè (vedi integrazione)
- 150 gr di yogurt greco o quark scremato con un cucchiaino di malto d'orzo.
- Più una fetta di pane di orzo o di avena o di farro con lievito madre che può essere accompagnata con un cucchiaino di composta di frutta senza zucchero o un cucchiaino di olio di oliva e un pomodoro schiacciato.
- **Seconda alternativa.**  
Va bene anche un piccolo muffin o una fettina di torta di frutta con farina di grano saraceno o miglio e un bicchiere di latte scremato, caffè o tè.
- **Terza alternativa.**
- 30 grammi di fiocchi di avena cotti in 200 ml di latte scremato con un pizzico di sale integrale e un cucchiaino di miele e una spolverata di cannella
- 3-4 mandorle a pezzetti o un cubetto di cioccolato fondente per insaporire il porridge.  
Una tazza di karkadè con della stevia.

### **SPUNTINO.**

150 grammi di frutta di stagione a scelta.

No banane, cachi, uva: questi vanno limitati a una dose di 100 grammi.

Un cubetto di cioccolato fondente.

### **PRANZO E CENA**

50 grammi tra riso basmati, pasta o cereali a pranzo.

A cena 200 gr di patate o barbabietole o 60 grammi di pane a lievitazione naturale.

Non mischiate nello stesso pasto più fonti di carboidrati complessi!

**Accompagnare sempre i carboidrati con le proteine e pochi grassi.**

Per esempio.

- 100 gr di legumi scolati e preparati secondo indicazioni a pagina uno o 70 grammi di tempeh
- 80/100 grammi di carne magra o 125 gr tra pesce/crostacei.
- un uovo grande o 40 grammi di formaggio stagionato o semi stagionato a scelta o 150 gr di fiocchi di latte o 100 di ricotta vaccina o 50 grammi di primosale/mozzarella.
- 50 grammi di bresaola o san Daniele sgrassato.

#### **In più.**

- Un cucchiaino circa di olio di oliva extravergine a pasto, preferibilmente a crudo.
- Una porzione di verdura a scelta di cui almeno una al giorno di verdura verde.
- Una noce o 5 grammi di cioccolato fondente o uno spicchio di frutta a scelta.

## **MERENDA.**

Una carota cruda tagliata a pezzetti o un'albicocca piccola o 100 gr di melone cantalupo.

## **SECONDA MERENDA.**

150 grammi di yogurt greco scremato o quark scremato con un cucchiaino di miele o un piccolo kiwi/mandarino (60 grammi) o prugna (50-60 grammi) o albicocca (50 gr) o una manciata di frutti rossi.

Vediamo ora l'integrazione contro i sintomi della menopausa e i consigli per dimagrire.

## **INTEGRAZIONE PER LA MENOPAUSA**

### **1. Fame nervosa, problemi di ansia e depressivi.**

Funzionano il karkadè o infuso di fiori di ibisco.

L'estratto di zafferano secco o il decotto.

Il magnesio: due tavolette di magnesio citrato di sera o un cucchiaino magnesio carbonato se stitiche.

Il sale iodato per mantenere la funzionalità di tiroidea, non va preso però in caso di patologie alla tiroide.

### **2. Antiossidanti e rafforzanti del sistema immunitario e digestivo e della salute cardiovascolare.**

Succo di acerola o noni o ribes rosso o mirtillo.

Estratto secco di Schisandra.

Se non vogliamo spendere soldi in questi prodotti, possiamo bere l'acqua di cottura del cavolo rosso con l'aggiunta di poco succo di limone.

### **3. Spezie amiche.**

Da limitare pepe nero e spezie troppo piccanti.

Bene la paprika dolce, il curry, la cannella biologica, la polvere di chiodi di garofano, la curcuma in associazione a un pizzico appena di pepe nero.

### **4. Tisane sgonfianti.**

Particolarmente indicato il decotto di semi di anice o di semi di finocchio.

### **5. Vitamine.**

In accordo con il medico, prendere un integratore di **vitamina B** (al mattino) e **uno di vitamina D** (anche a basso dosaggio) con vitamina K2.

Cercare di stare al sole o all'aperto il più possibile.

## **PER CHI VUOLE DIMAGRIRE IN MENOPAUSA.**

Oltre a prediligere pasti piccoli e bilanciati, e ridurre il consumo di dolci e prodotti da forno industriali, è bene pensare all'attività fisica.

### **Per esempio.**

3-4 sessioni settimanali di massimo mezzora di esercizi a corpo libero, intervallati da camminate nei giorni non di allenamento.

Bene anche yoga e pilates tutti i giorni o 3/4 volte a settimana.

Piccoli protocolli di Tabata o allenamento HIIT a basso impatto da dieci minuti al giorno possono sostituire altra attività fisica e aumentare il metabolismo. Inoltre riducono il rischio di accumulo di grasso sul girovita.

Evitare però di fare questi allenamenti **di sera**.

### **Infine il sonno va curato tantissimo in menopausa.**

Preferite luci calde per la casa e andate a dormire prima, magari in compagnia di un bel libro.