

SPECIALE MENOPAUSA

La **menopausa**, ovvero la cessazione delle mestruazioni conseguente ad una riduzione permanente della produzione di estrogeni, è una **realtà femminile fisiologica e naturale**.



Entrare in menopausa, però, per alcune donne può rappresentare un'esperienza non facile, sia dal punto di vista psicologico che fisico; i sintomi ad essa correlati vanno dall'insorgenza di disturbi cardio-vascolari ai dolori articolari, dai problemi della pelle e dell'apparato genito-urinario a quelli vasomotori come vampate di calore, palpitazioni che possono alterare anche la qualità del sonno e il tono dell'umore.

Vivere al meglio questa fase è possibile, **riprogettando l'equilibrio ormonale** prima ancora che l'organismo manifesti i segnali di cambiamento.

La graduale riduzione degli ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone) innesca inevitabilmente una serie di alterazioni nella donna. È importante quindi adottare alcuni accorgimenti per modulare gli effetti dovuti alla loro assenza.

La diminuzione degli estrogeni causa **secchezza della pelle e delle mucose** vaginali a cui si associa una riduzione della sintesi di collagene; inoltre è possibile percepire una sensazione di gonfiore addominale causata dalla ritenzione idrica. È pertanto fondamentale mantenere una **giusta idratazione** anche in menopausa, assumendo nell'arco della giornata almeno 2 litri di acqua lontano dai pasti.

I NOSTRI CONSIGLI

Per chi non è abituata a bere, suggeriamo di aromatizzare l'acqua con succo di limone, menta, cetriolo, di utilizzare gli idroestratti **Depurativo** e **Drenante® Dieta-Lab**, di assumere tisane calde/fredde (di sera post-cena oppure fuori casa in borraccia).

Per migliorare l'elasticità della pelle consigliamo **Idrocollagene LdF**.



La riduzione degli estrogeni limita anche la capacità di **rimodellamento osseo**. In condizioni normali, questo processo prevede la completa sostituzione di osso vecchio con quello nuovo, con l'obiettivo di mantenere sano il sistema scheletrico. Con la menopausa, invece, si assiste ad una perdita annua del 2-3% di massa ossea, predisponendo la donna allo sviluppo di osteopenia e quindi ad un maggior rischio di osteoporosi.

Uno dei fattori chiave nell'approccio dell'osteoporosi è fornire un giusto apporto di **calcio e vitamina D**. Le Linee Guida indicano di aumentare la dose quotidiana di calcio da 1000 mg a 1500 mg, prediligendo latte e derivati, verdure a foglia verde (es. rucola, cavolo, cime di rapa, salvia), frutta secca e semi oleosi come mandorle e semi di sesamo, e ricordando che anche l'acqua può essere una buona fonte di calcio.



Per quanto riguarda la vitamina D, è presente solo in un numero ristretto di alimenti (es. aringa, alice, funghi e tuorlo d'uovo). Una dieta equilibrata e 20 minuti al giorno esposti alla luce solare, con braccia e gambe scoperte, sono sufficienti a garantire il fabbisogno di vitamina D (15 µg/die) in quanto il nostro organismo è in grado di sintetizzarla a livello della cute, a partire da un precursore derivante dal colesterolo.

Ricordiamo che anche l'attività fisica è un'ottima forma di prevenzione contro l'osteoporosi poichè aumenta la densità minerale ossea e migliora l'equilibrio riducendo il rischio di cadute e possibili fratture. Sono da preferire attività che, grazie alla pressione esercitata in associazione alle contrazioni muscolari, rappresentano un potente stimolo per la formazione dell'osso. Quindi via libera a camminata a passo sostenuto, corsa in bicicletta, esercizi a corpo libero, ballo piuttosto che sport eseguiti in assenza di gravità come, ad esempio, il nuoto.

I NOSTRI CONSIGLI

Per supportarti a mantenere in salute le tue ossa, consigliamo **OsteoLab** e **D3 + K2 LdF**.



Lo **sport** favorisce anche il mantenimento di una figura armoniosa, limitando l'accumulo adiposo a livello addominale, e, se praticato in compagnia, migliora la vita sociale. Inoltre, ha un **effetto positivo sull'umore**, in quanto incrementa i livelli di dopamina, neurotrasmettitore che aiuta a ridurre le tensioni psicosomatiche e il bisogno compensativo di cibo, frequenti durante la menopausa.



Alcune sostanze contenute negli alimenti sono amiche dell'umore: un esempio è l'amminoacido **triptofano**, precursore dell'ormone della felicità, in grado di regolare il sonno e l'appetito. Lo ritroviamo in noci, mandorle, semi di sesamo e girasole, avena, cacao e uova. Altre sostanze che aiutano a mantenere uno stato d'animo positivo in menopausa sono la **vitamina B6** e il **magnesio**, presenti in buona quantità in frutta secca e cereali integrali.

I NOSTRI CONSIGLI

A tavola con il sorriso anche con **DietaLab**: colazione con **Pane d'avena integrale** **DietaLab** e **Crema spalmabile** **DietaLab** (a base di frutta secca); spuntini con **cioccolata** **DietaLab** (**cioccostick**, **biscotti cioccolato**, **minicrock**, **pralina**) per soddisfare la voglia di dolce; pranzo leggero con **Omelette** **DietaLab** (costituita da proteine dell'uovo) e verdure cotte, condite con olio extravergine di oliva e foglioline di salvia.



I NOSTRI CONSIGLI

Poiché ogni donna vive in modo unico il periodo della menopausa, è importante confrontarsi con il proprio farmacista di fiducia anche per l'eventuale scelta dell'integratore appropriato:

- **LdF 4 Mag**, con Magnesio per le normali funzioni muscolari e del sistema nervoso;
- **LdF IperSerenò**, per favorire il normale tono dell'umore e il benessere mentale grazie alla Griffonia e all'Avena;
- **LdF SleepGaMe**, per chi ha difficoltà ad addormentarsi grazie alla presenza di melatonina;
- **LdF PausaVital** con Soia e Trifoglio Rosso per contrastare i disturbi tipici della menopausa (quando associati ad osteoporosi).



Spesso la menopausa porta le donne a guardarsi allo specchio e non riconoscersi più! Ma è importante sottolineare che, man mano che gli estrogeni si riducono, l'aumento



di peso è quasi fisiologico.

Durante il periodo di vita fertile, grazie alla produzione di progesterone, la donna brucia almeno 50 Kcal in più al giorno. Con la menopausa, e quindi in assenza di ormoni, si assiste ad un lento e progressivo incremento di peso (circa 0,8 Kg/anno) per una riduzione del dispendio energetico.

A seconda delle zone del corpo in cui si deposita, il grasso non solo può essere antiestetico, ma può anche dimostrarsi pericoloso per la salute. In particolare, se l'accumulo avviene a livello addominale, la donna può raggiungere una misura di **circonferenza vita maggiore di 80 cm**, aumentando il rischio di sviluppare patologie dimetaboliche (insulino-resistenza, diabete di tipo due, dislipidemie) e cardiovascolari.

Quindi, è sicuramente importante prestare attenzione al peso puntando a **potenziare la massa magra** a discapito di quella grassa, mantenendosi attive e scegliendo ogni giorno un'alimentazione adatta al nuovo equilibrio ormonale.

In particolare, è fondamentale **consumare pasti regolari**, bilanciati e distribuiti in colazione, pranzo, cena e due spuntini, evitando così i digiuni prolungati che possono rallentare il metabolismo. Inoltre, è importante ridurre l'apporto di zuccheri e grassi saturi/idrogenati incrementando quello di fibre, introdurre in ogni pasto una quota di proteine alternando fonti di origine animali con quelle vegetali, funzionali al mantenimento del tono muscolare.

I NOSTRI CONSIGLI

Per chi è abituato a saltare gli spuntini o necessita di uno snack pratico, suggeriamo gli **snack dolci e salati** **DietaLab**, fonti di fibre e con un apporto controllato di carboidrati.

Per un pranzo veloce proponiamo frutta secca + **dessert** **DietaLab**, pasto che non appesantisce la linea grazie al contenuto in proteine e fibre.

Laboratorio della Farmacia consiglia due integratori funzionali alla riduzione del peso corporeo grazie al Glucomannano (**Kilo-Snell LdF**) e alla modulazione del metabolismo dei lipidi grazie alla Cassia (**LipoBlock LdF**).



I consigli presenti in questo opuscolo sono la **linea guida** per accompagnare le donne a **conoscere** e **accettare** consapevolmente questa nuova **fase fisiologica della vita**.