

Dall'esperienza di noi farmacisti

CONSIGLI PER AFFRONTARE LA MENOPAUSA



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

MENOPAUSA

Il delicato periodo della menopausa richiede un'attenzione maggiore nei confronti dell'alimentazione e dell'attività fisica. È un momento di grandi cambiamenti sia fisici che emotivi e per questa ragione è importante arrivare preparate.

I sintomi più frequenti sono: vampate di calore, sudorazione, palpitazioni, disturbi dell'umore, secchezza vaginale. **Aumenta inoltre il rischio di malattie cardiovascolari e diminuisce la densità ossea**, con maggior rischio di fratture e osteoporosi. È bene assumere una dieta varia e bilanciata, ricca di antiossidanti e sali minerali e in grado di **garantire un corretto apporto proteico per sostenere la massa muscolare**. Inoltre è importante aumentare l'introito di fibre per favorire la motilità intestinale.



Alimenti consigliati

Cereali integrali, pesce (fresco o surgelato), carni bianche (tacchino, pollo, coniglio), uova, legumi, verdura e frutta di stagione preferibilmente biologiche. Semi oleosi, in particolare il sesamo, verdure a foglia verde e crucifere (ravanelli, rucola e cavoli) sono alimenti ricchi di calcio, minerale essenziale per la salute di ossa e denti.



Alimenti sconsigliati

Eccesso di zuccheri semplici, sale, condimenti grassi come lardo, margarine, panna, pancetta, strutto, superalcolici, carni grasse, impanate e fritte e le frattaglie, intingoli e frittiture.



I nostri consigli

- **Preferire il pesce alla carne** e in generale alimenti ricchi di omega-3, come il pesce azzurro.
- **Limitare il consumo di sale da cucina.** Preferire condimenti alternativi, come le spezie.
- **Condire con olio extra vergine di oliva**, ricco di vitamina E, potente antiossidante.
- Bere almeno **1,5 litri di acqua** al giorno.
- **Esporsi al sole responsabilmente** utilizzando un cosmetico con il fattore di protezione solare (SPF) adeguato al proprio fototipo, **per consentire la produzione cutanea di vitamina D** fondamentale per la mineralizzazione delle ossa.



Consigli sullo stile di vita

- **Evitare eccessi ponderali.** Durante questo periodo diminuiscono gradualmente le necessità caloriche quindi sarebbe meglio seguire una dieta contenuta, ricca in particolare di frutta, verdura e fibre.
- **Evitare il consumo eccessivo di alcool e il fumo.**
- **Idratarsi durante la giornata è importante.** Si consiglia di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
- **Esporsi al sole con prudenza.**
- **Effettuare i controlli periodici consigliati.**
- **Abituarsi a fare piccole passeggiate:** camminare ossigena i tessuti e aiuta la circolazione.
- **Svolgere una regolare attività fisica aiuta a dormire.** Evitare però l'attività sportiva medio-intensa alla sera, perché stimola l'organismo invece di rilassarlo.
- **Ricavare qualche momento per una respirazione profonda:** aumenta l'ossigenazione delle cellule e disintossica l'organismo.

COMPLEMENTI CONSIGLIATI



FLAVOselect DONNA
INTEGRATORE ALIMENTARE



DETERGENTE INTIMO LENITIVO PH 6.5



VALEROcomplex - MAGNESIO 450
INTEGRATORE ALIMENTARE



VITAMINA D3
INTEGRATORE ALIMENTARE



ISOPRO - BIFI BIOMA
INTEGRATORE ALIMENTARE