

## ANDROPAUSA, SERVE UN AIUTO IN PIÙ? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICO PER TE

I principali attivi per l'integrazione sono: **i multivitaminici**, studiati appositamente per sostenere le esigenze dell'organismo dopo i 50 anni, e **Serenoa Repens e Olio di semi di zucca** utili per supportare la funzionalità della **prostata e delle vie urinarie**.

Per massimizzare **l'energia sia fisica che mentale** è consigliata **l'Arginina** che aiuta a recuperare nei momenti di debolezza, stanchezza, astenia e in generale spossatezza. Infine, assumi ogni giorno **un quantitativo specifico di proteine** per sostenere e preservare la massa muscolare.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Noi Farmacisti Preparatori raccomandiamo inoltre **un'alimentazione con cibi a basso contenuto di carboidrati**, per contrastare gli effetti dell'andropausa.

Chiedici un consiglio sugli alimenti  **KEYLIFE**  
FUNCTIONAL FOOD

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

Per approfondire e scoprire altri consigli:  
[farmacistipreparatori.it](http://farmacistipreparatori.it)



HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

# Parliamo di andropausa?



 **FARMACISTI  
PREPARATORI**  
Comunità Scientifica per la tua salute

 **FARMACIA  
SAN VALENTINO**  
Innamorati della Salute

L'ANDROPAUSA riguarda gli uomini generalmente dai 40 anni in poi e indica una **condizione clinica causata da un significativo calo di ormoni**, in particolare **testosterone**; non interessa solo **la capacità procreativa**, in quanto questo ormone è coinvolto in molte funzioni fisiche e psichiche. Per questo si parla di PADAM (*Partial Androgen Deficiency in Aging Male*) ossia di sindrome da parziale carenza di androgeni nella terza età.

**Possibili sintomi:** calo di desiderio e prestazione sessuale, minor resistenza all'attività sportiva, alterazioni del sonno e della memoria e aumento della sudorazione; irritabilità, ansia.

**Spesso collegata a:** ipogonadismo, aumento della massa adiposa a discapito di quella muscolare, riduzione della densità ossea, ginecomastia, pelle più sottile e diminuita crescita dei peli, anemia.

**Fattori di rischio:** diabete, obesità, ipercolesterolemia LDL, fumo e ipertensione.



In questa fase è importante fare **controlli periodici di glicemia, colesterolo e pressione**. Chiedi al tuo Farmacista come tenerli monitorati con la corretta frequenza e in caso di bisogno consulta il tuo Medico.

#### 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 ricco di vit. B, potassio, magnesio, fosforo, calcio, e semi di girasole; verdure a foglia verde e crucifere (ravanelli, rucola e cavoli) ricchi di calcio, essenziale per la salute di ossa e denti.

## SANE E BUONE ABITUDINI PER VIVERE BENE L'ANDROPAUSA



Ancora una volta **il benessere passa dal piatto** e un'alimentazione bilanciata può essere un valido aiuto non solo nel **controllo del peso, ma anche di altri fattori di rischio**. Affidati quindi alle proporzioni del piatto di Harvard: **50% verdura e frutta - 25% proteine sane - 25% cereali integrali**. In questa fase dell'età, infatti, è molto frequente un accumulo e distribuzione del grasso corporeo "a mela", cioè a livello della cintura, aumentando il **rischio di obesità viscerale**.



Dieta leggera, ma non priva di **grassi "buoni"**: olio EVO, frutta secca come noci, nocciole o mandorle; semi vegetali; alghe alimentari; uova di galline libere al pascolo. **A partire dai lipidi e dal colesterolo, infatti, viene sintetizzato il testosterone**. Inoltre, per contrastare **l'ipertrofia della prostata è bene aumentare il consumo di betacarotene e alfacarotene**, come il licopene, contenuto in pomodori, fragole e frutti di bosco.



**L'esercizio fisico regolare agisce positivamente su tanti fattori di rischio per l'andropausa e l'ipogonadismo**. Aiuta a mantenere **massa muscolare e corretto peso corporeo**, contrasta diabete, obesità viscerale, ipertensione e aterosclerosi, il declino del testosterone oltre che dare un beneficio a sonno e umore! È fondamentale mantenere **una routine di allenamento**, evitando attività ad alto impatto fisico. Scegli esercizi di **potenziamento muscolare e cardio a bassa intensità**, come la camminata a passo svelto almeno 30min 5 volte a settimana. Dai valore al **recupero post allenamento**, anche con un **buon sonno!**

**LO SAPEVI CHE...** Le proteine sono fondamentali costituenti di tutti gli organi: infatti il **15-20% del corpo è formato da proteine**, che ogni giorno vengono in parte rinnovate con quelle assunte con la dieta. Il fabbisogno giornaliero però **dopo i 50 anni può aumentare da 0,8 g/kg fino a 1,0/1,2 g/kg**. Per non incorrere in una loro carenza e nella sarcopenia, chiedi al tuo farmacista se e come integrarle.

#### ALIMENTI SCONSIGLIATI

Limitare la quantità di pane, cracker, grissini, patate, pasta. Meglio consumarli integrali. Eccesso di zuccheri semplici, sale, condimenti grassi come lardo, margarine, panna, pancetta, strutto, carni grasse, impanate e fritte e le frattaglie, intingoli e frittiture. Evitare il consumo eccessivo di alcool e il fumo.