



COUNSELLING

Menopausa

La dieta

In menopausa per contenere il peso corporeo e salvaguardare il cuore e le ossa occorre fare attenzione all'alimentazione.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
latte scremato, latticini e formaggi freschi e light	formaggi freschi (non più di 2 volte a settimana)	latte intero, latticini e formaggi grassi fermentati
pane, pasta – da farine integrali o poco raffinate – riso integrale, mais, orzo, farro	uova (non più di 2 a settimana)	cereali e farine raffinati
olio extravergine di oliva, olio di oliva, olio di semi per condire a crudo o a fine cottura con fuoco spento	burro	margarina, strutto, lardo, olio di sansa, olio di palma, olio di cocco
legumi, frutta e verdura fresche di stagione tutti i giorni	patate e ortaggi zuccherini	frutta sciroppata, verdure in scatola o in conserva
sale da cucina <5 g/die; insaporire con spezie	salsa di soia	salse agro-dolci contenenti glutammato
carni bianche, di pollo, di tacchino, di coniglio, di maiale magro, di agnello	carne rossa magra (1 volta ogni 15 giorni)	carni rosse grasse, salumi grassi e insaccati
pesce fresco e surgelato fresco (pesce azzurro, nasello, merluzzo, orata, sogliola, trota, salmone)	pesce in scatola o conservato sotto sale e sott'olio	pesce crudo, molluschi, crostacei e frutti di mare, pesci affumicati, pesci precucinati e poi surgelati
spremute e succhi (100% frutta)	succhi con contenuto di frutta <85%	bibite dolcificate e gassate, con coloranti o caffeina
acqua oligominerale, tè verde non zuccherato, caffè d'orzo	caffè (non più di 2 tazzine al giorno, non zuccherato)	tè e caffè zuccherati



vino rosso (non più di 1 bicchiere al giorno ai pasti – non è necessario)	birra (1 – 2 bicchieri a settimana, meglio dealcolata)	superalcolici (grappe, distillati), aperitivi e cocktail a base di alcol e frutta
cotture al vapore o in pentola antiaderente, oppure lente a basse temperature	cotture prolungate alla griglia o al forno a temperature troppo elevate	fritto e cotture elaborate con intingoli
spezie e aromi naturali (aglio, cipolla, timo, maggiorana, salvia, rosmarino)	spezie irritanti (pepe, senape, peperoncino piccante)	salse e creme a base di uova crude, sale, grassi, dadi da brodo
cioccolato fondente (1 quadratino – almeno al 75% di cacao, se non è presente iperglicemia)	cioccolato fondente (non più di 2-3 volte a settimana)	marmellate, creme dolci a base d uova, dolciumi e prodotti da forno lievitati contenenti zuccheri raffinati

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Oltre a seguire un'alimentazione corretta, occorre fare attività fisica regolare: la migliore è quella aerobica (bassa intensità e lunga durata), ma anche gli esercizi di rinforzo muscolare (anaerobici) regalano grandi benefici. Passeggiare e andare in bicicletta (anche cyclette in casa) sono esempi di attività fisica consigliati.

Per contenere l'ansia e i disturbi depressivi:

- mantenere una vita sociale attiva, evitando l'isolamento e lo stress eccessivo;
- dedicare più tempo possibile ad attività ricreative e gratificanti, diminuendo, quando possibile, le ore di lavoro;
- aumentare il tempo dedicato al riposo e al relax;
- mantenere una vita sessuale attiva;
- avvalorare il proprio ruolo di donna, sia nell'ambito della coppia, sia in quello della famiglia.