

MENOPAUSA: i rimedi naturali per migliorare la qualità della vita

La menopausa è un evento fisiologico che compare nella vita di ogni donna, che determina modificazioni a carico della tonicità della pelle, del trofismo della mucosa vaginale e della distribuzione del pannicolo adiposo sul corpo (aumento del grasso su pancia e giro vita, distribuzione "a mela" rispetto a quella antecedente, "a pera", distribuito per lo più su glutei e cosce).

Il temuto aumento di peso in menopausa è parzialmente giustificato dal rallentamento metabolico fisiologico, ma spesso provocato da aumentata sedentarietà e da un maggior utilizzo "consolatorio" di fuoripasto.

Si verifica inoltre una tendenza all'osteoporosi, maggiore sensibilità agli agenti infettivi (cistiti) e comparsa di disturbi neurovegetativi quali vampate di calore (sintomo patognomonico), profusa sudorazione, desiderio di cibi dolci o salati, dolori articolari ma anche maggiore irritabilità, difficoltà a concentrarsi, alterazione del tono dell'umore.

A TAVOLA

Cercare di osservare uno stile di vita sano, che includa un allenamento fisico

quotidiano perché l'aumento di peso potrebbe spianare la strada a patologie quali diabete e malattie cardiovascolari.

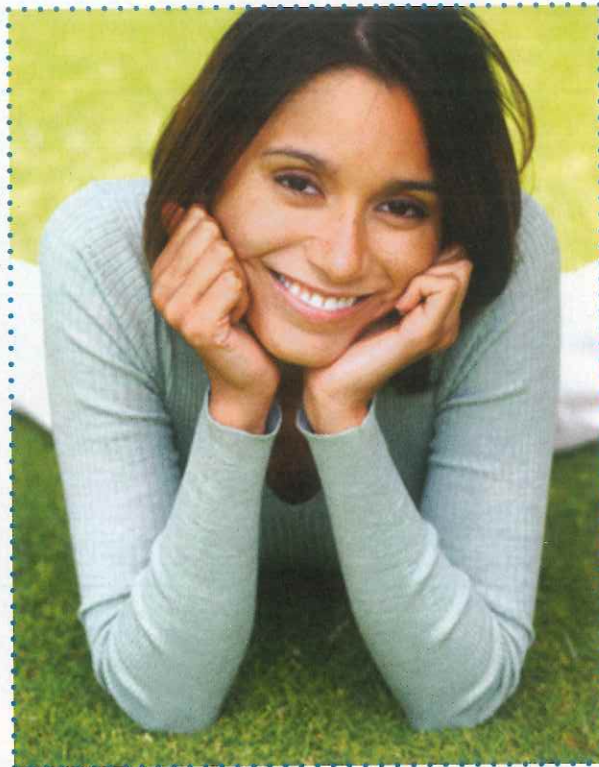
Privilegiare cibi semplici, regolarizzandone gli orari di assunzione. Evitare pasti snack o sostituti del pasto, mangiare lentamente, adeguare l'apporto idrico, consumare dosi generose di frutta, verdura e fibre (cibi integrali).

UN AIUTO DALLA FITOTERAPIA

E' altresì necessaria una consulenza ginecologica specialistica che potrebbe indirizzare verso la terapia sostitutiva o la fitoterapia, specie se in presenza di soggettive controindicazioni.

La fitoterapia si avvale dei cosiddetti fitoestrogeni, sostanze naturali contenute in svariati vegetali, con struttura chimica e azione simil-ormonale.

Da segnalare quelli provenienti dalla



soia, dal trifoglio rosso, dalla cimicifuga (il cui effetto pare ascrivibile più a un'azione centrale coinvolgente i recettori della serotonina).

Pur meno potenti dell'estrogeno (denominati estrogeni deboli) potrebbero avere azione modulatrice su molti dei sintomi descritti. Recenti studi suggeriscono tuttavia che, specie nell'attenuazione dell'intensità e della frequenza del sintomo "vampate", dosaggi elevati consentano di ottenere migliori risultati.

E' opportuno al riguardo precisare che il limite massimo consentito dal Ministero della Salute è di **80 mg al giorno**.

Altri rimedi atti a lenire i disturbi menopausali sono la *salvia*, l'*angelica*, l'*agnocasto*, il *luppolo*, o piante "rilassanti" come il *biancospino*, la *melissa*, la *passiflora*, l'*iperico*, il *tiglio*, la *valeriana*, ma anche integratori a base di *melatonina* e di *magnesio*, utili nei disturbi del sonno e per la prevenzione dei crampi muscolari.

