



# Climaterio e menopausa: Mini-guida tascabile per *21 azioni salutari*





1. Il fabbisogno energetico diminuisce di circa il 5% ogni decade. Pertanto, **diminuire progressivamente le calorie totali giornaliere** adattandole all'età, peso, altezza, costituzione e composizione corporea.
2. **Preferire il consumo di cereali integrali** (pane, riso, pasta, cereali per la colazione) ai raffinati
3. **Evitare gli zuccheri semplici** (e anche dolcificanti sintetici!), dolci e prodotti di pasticceria
4. **Ridurre il consumo di grassi saturi** (carni rosse, grassi animali come burro, panna, strutto, ecc)

Preridiligere alimenti ricchi di grassi mono e poliinsaturi attraverso:

5. Il **consumo di pesce azzurro** come sardine, acciughe, salmone, sgombri (3 volte a settimana)
6. Il **consumo giornaliero di frutti secchi** (una manciata di mandorle, noci e nocciole al giorno, meglio se non salate né tostate)
7. Il **consumo giornaliero di semi** (ad esempio, due cucchiaini al giorno di semi di sesamo nero, lino, zucca) e **oli vegetali** (ad esempio olio extravergine di oliva o olio di semi di lino, quest'ultimo molto ricco in omega 3)



8. **Mangiare legumi almeno 2-3 volte a settimana**, compresa la soia
9. Tra la frutta, **includere quotidianamente gli agrumi** (variando tra un'arancia, 2 kiwi, 150 g di fragole o altri frutti rossi, ecc.).
10. Tra le verdure **includere quotidianamente verdure a foglia verde** (variando tra bietole, cicoria, indivia, spinaci, carciofi, cardi, cavolo verde, ecc) seguendo la stagionalità
11. **Incrementare il consumo di alimenti ricchi di calcio**. Per esempio, consumando fino a 4 porzioni al giorno di latticini, preferendo quelli a base di latte scremato che, con lo stesso contenuto di calcio, sono meno grassi (1 porzione equivale a 200 ml di latte = 2 yogurt). *Altre fonti di calcio sono i legumi (lenticchie, ceci, fagioli), le verdure a foglia verde (carciofi, bietole, cavolo verde, cicoria, indivia, spinaci ecc ), alcuni pesci (sardine, acciughe, sgombri), i frutti secchi (in particolare mandorle, noci, pistacchi) e acque minerali calciche (> 150 mg di calcio per litro)*
12. **Ridurre l'uso del sale da tavola**, sostituendolo preferibilmente con spezie e erbe aromatiche. In ogni caso preferire il sale iodato
13. **Evitare cibi affumicati e conservati sotto sale**
14. Come condimento **prediligere l'olio extravergine di oliva**, usato a crudo quando possibile



15. **Pianificare il menu settimanale** in modo da fare la lista della spesa in modo oculato ed equilibrato
16. **Aumentare l'assunzione di liquidi** sia sotto forma di acqua (2 l/giorno) infusi (preferibilmente da agricoltura biologica) o brodi
17. **Evitare il piú possibile il consumo di caffè, bevande alcoliche** (1-2 unità alcoliche\* al giorno fino a 60 anni, 1 unità dopo 60 anni) e **soft drink** e tutte le cattive abitudini riconosciute come fattori aggravanti del rischio di osteoporosi (tabagismo, stile di vita sedentario, uso prolungato di farmaci cortisonici)
18. **Smettere di fumare, se applicabile**
19. **Mangiare a orari regolari.** Cenare con un menu piú leggero del pranzo e attendere almeno due ore prima di andare a letto, per migliorare la qualità del sonno
20. **Effettuare un'attività fisica moderata su base regolare,** ad esempio una camminata veloce mezz'ora al giorno per 5 volte a settimana (almeno 150min / settimana)
21. **Assicurarsi l'esposizione giornaliera minima alla luce solare** (è sufficiente un'ora di esposizione al giorno con almeno le mani e il viso scoperti)

*\*Un'unità alcolica corrisponde a: 125 ml di vino medio di laurea 330 ml di birra media di laurea 40 ml di superalcolico*