



Alimentazione e menopausa

Riassunto delle raccomandazioni:

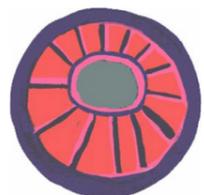
- Dieta equilibrata: ricca di nutrienti essenziali.
- Esercizio fisico regolare.
- Idratazione e buon sonno.

Un approccio olistico è la chiave per affrontare al meglio la menopausa.



Questa guida esplora l'importanza dell'alimentazione durante la menopausa, offrendo consigli pratici per affrontare i cambiamenti fisici ed emotivi tipici di questa fase della vita. Attraverso un approccio olistico che combina una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare e una corretta idratazione, scoprirai come migliorare la salute cardiovascolare, rafforzare le ossa, gestire il peso e promuovere il benessere emotivo. Una risorsa completa per vivere al meglio la menopausa.

L'opuscolo con gli approfondimenti è disponibile scansionando il codice QR.



destinato al Gruppo donne del
Centro abitativo, ricreativo e di
lavoro (CARL)



presentazione a cura di
Mirjam Trinkler
Caposervizio ristorazione OSC

Alimentazione nella menopausa spiegata in 9 passi

a cura di
Mirjam Trinkler



1 La menopausa segna la fine della fertilità...

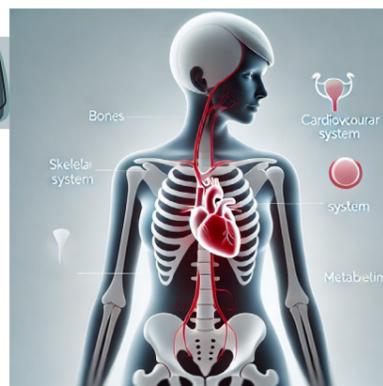
...e porta con sé cambiamenti ormonali che influenzano la salute fisica ed emotiva.

Un'alimentazione corretta può aiutare a gestire questi cambiamenti e migliorare il benessere generale.

La riduzione degli estrogeni aumenta il rischio di:

- Malattie cardiovascolari.
- Osteoporosi.
- Aumento di peso.
- Disturbi del sonno e dell'umore.
- Problemi sessuali.

2



3 Un'alimentazione mirata favorisce:

- Salute delle ossa (calcio, vitamina D).
- Cuore sano (omega-3, fibre).
- Controllo del peso (proteine magre, carboidrati complessi).
- Benessere emotivo (omega-3, vitamine B).

Per migliorare la salute del cuore:

- Grassi sani: olio d'oliva, avocado.
- Omega-3: pesce grasso (salmone, alici, sgombro, sardine).
- Fibre: cereali integrali, frutta, verdura.
- Limitare: zuccheri, sale e grassi saturi.

4



Per gestire il peso:

- Ridurre l'apporto calorico.
- Scegliere carboidrati complessi: riso integrale, avena integrale, cereali.
- Evitare zuccheri aggiunti e grassi trans.
- Aumentare fibre e omega-3: legumi, semi di lino, salmone.

6



5

Per prevenire l'osteoporosi:

- Calcio: latte, yogurt, formaggio, verdure a foglia verde.
- Vitamina D: pesce grasso, uova, esposizione al sole.
- Proteine: pollo, pesce, tofu, legumi.
- Anche l'attività fisica aiuta a rafforzare le ossa.

7

Cibi che favoriscono il sonno:

- Magnesio: spinaci, semi di zucca.
- Carboidrati complessi: avena, riso integrale.

Evitare caffeina e alcol prima di dormire, e preferire una cena leggera.

Per migliorare l'umore:

- Omega-3: salmone, noci.
- Vitamine B: legumi, cereali integrali.

Gli antiossidanti (frutti di bosco, noci) proteggono il cervello dallo stress ossidativo.

8



9

Cibi che aiutano l'elasticità dei tessuti:

- Fitoestrogeni: soia, semi di lino.
- Omega-3: salmone, noci.
- Vitamina E: oli vegetali, noci.
- L'idratazione e un'alimentazione sana favoriscono il benessere sessuale.