

Il peso della menopausa

/ 26.04.2021

di Laura Botticelli

*Cara Laura, per la sua interessante rubrica avrei la seguente domanda: come tante altre donne, dopo l'insorgere della menopausa, chi più chi meno si ritrova a fare il conto con i chili superflui. Io mi ritengo fortunata perché al mio peso forma stabile per 50 anni ho aggiunto solo 6 chili in 6 anni, ma ho amiche sformate. Tutte incapaci, comunque, di perdere questi chili: perché è particolarmente difficile perderli in questo periodo? Diete, movimento, nutrizione sana servono apparentemente a poco o a niente. Il corpo, se prima aveva delle forme, adesso è diventato un «tubo». Perché? E cosa consiglia? / **Maria***

Cara Maria, la ringrazio molto per la sua domanda, sicuramente interesserà molte lettrici ma non solo: invito pure gli uomini a leggere l'articolo perché riguarda anche loro. La menopausa è un processo biologico naturale che segna la fine dell'era fertile; le ovaie non producono più ormoni, non avviene più il ciclo e non si possono più avere figli in maniera naturale.

Normalmente avviene in un'età compresa tra i 49 e 52 anni. Può essere accompagnata da moltissimi sintomi fisici: dalle vampate - le più conosciute - alle palpitazioni e insonnia. A livello psicologico il processo può innescare alcune patologie (depressione e ansia, per citare le principali) di gravità variabile. Ogni donna è diversa e pure la sua esperienza con la menopausa è unica.

Anche l'aumento di peso è un possibile indicatore ed esistono diverse spiegazioni a tal proposito. Innanzitutto, esistono degli studi su animali che mostrano una correlazione tra i livelli di estrogeni più bassi e l'aumento di peso. Si è visto che con l'abbassarsi degli ormoni, gli animali da laboratorio tendono a mangiare di più e a essere meno attivi fisicamente. Gli estrogeni ridotti possono anche abbassare il tasso metabolico, la velocità con cui il corpo «brucia» calorie o meglio converte l'energia immagazzinata in energia di lavoro.

È possibile che la stessa cosa accada alle donne quando i livelli di estrogeni diminuiscono dopo la menopausa. La mancanza di estrogeni può anche causare al corpo un uso meno efficace degli amidi e dello zucchero nel sangue, il che aumenterebbe la conservazione del grasso soprattutto in zona addominale, con l'aggiunta di una maggior difficoltà a perdere peso.

Un'altra possibile causa è legata al fatto che con la menopausa si perde pure massa muscolare. Questo processo rallenta il metabolismo e può rendere ancora più difficile mantenere un peso sano.

Inevitabilmente, anche l'invecchiamento gioca la sua parte e per tutti, sia donne sia uomini, fa diminuire la massa muscolare e aumentare il grasso. Per questo diventa particolarmente difficile perdere peso dopo una certa età: se una persona continua a mangiare come ha sempre fatto ma non aumenta la sua attività fisica, è probabile che ingrassi.

Altri fattori sono la completa mancanza di esercizio fisico, il mangiare malsano e il sonno insufficiente. Quando le persone non dormono abbastanza, tendono a fare uno spuntino di più e ad assumere più calorie.

Questi sono i motivi che rispondono alla sua domanda sul perché sia particolarmente difficile perdere peso in questo periodo e perché il corpo tende a perdere le forme.

Dieta, movimento e nutrizione sana apparentemente servono a poco? La risposta è no, ma devono essere seguite nella giusta misura, con perseveranza, costanza e pazienza. Poiché il metabolismo rallenta, diminuisce anche la velocità con cui è possibile utilizzare l'energia (calorie) durante l'esercizio fisico. Per utilizzare la stessa energia del passato e ottenere quindi la perdita di peso, potrebbe essere necessario aumentare la quantità di tempo e l'intensità dell'esercizio, indipendentemente dai livelli di attività fisica passati.

Per la maggior parte degli adulti sani, gli esperti raccomandano un'attività aerobica moderata, come camminare velocemente, per almeno 150 minuti a settimana o un'attività aerobica vigorosa, come lo jogging, per almeno 75 minuti a settimana. Inoltre, gli esercizi di allenamento della forza sono raccomandati almeno due volte a settimana. Se infine si vuole raggiungere specifici obiettivi di fitness, si potrebbe aver bisogno di esercitarsi ancora di più.

Ricordo che non è un problema di estetica, col sovrappeso e l'avanzare dell'età possono comparire anche molte malattie metaboliche (diabete di tipo 2, ipertensione, ipercolesterolemia eccetera).

Cosa consiglio con la dieta? Mangiare di meno, riducendo le porzioni e strutturandole meglio. Per ridurre le calorie senza lesinare sulla nutrizione, si deve prestare attenzione a ciò che si mangia e beve. È bene scegliere più verdura, frutta e cereali integrali, in particolare quelli che sono meno lavorati e contengono più fibre. La carne, come la carne rossa o il pollo, dovrebbe essere mangiata in quantità limitate ed essere sostituita da legumi, noci, soia, pesce e latticini a basso contenuto di grassi. Sostituire il burro e la margarina con olio d'oliva o di colza ma ricordandosi di non consumarne più di circa un cucchiaino e mezzo a pasto. Evitare lo zucchero, i dolci e limitare l'alcool. Insomma, seguire i principi della piramide alimentare con un approccio un po' più vegetariano.

Spero di essere stata esaustiva e mi permetto di ricordare che non per forza ci si deve recare dalla dietista per perdere peso, ma anche, come nell'esempio di questo articolo, per essere accompagnate in un processo di vita assolutamente naturale anche dal punto di vista nutrizionale. Non per forza, infine, si deve arrivare a elaborare «lutti culinari», e la soluzione potrebbe essere un piacevole e nuovo compromesso. Cambiamo noi, e dunque forse anche alcune abitudini devono cambiare.

È la vita.