Menopausa: come mantenere la forma fisica

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 45 anni e sono all'inizio della menopausa. Il ciclo salta e ho cominciato ad ingrassare su pancia e punto vita: quel tremendo look menopausa che detesto. Vedo troppe donne ingrassare, incurvarsi, rimpicciolirsi, riempirsi di rughe, con gli occhi tristi: mi dice tutti i suoi segreti per restare in forma, di corpo e di cervello?".
Mariella G. (Pavia)

Condivido, cara Mariella: la menopausa è veramente un attacco alla femminilità e all'immagine di sé. Tuttavia, con un po' di impegno, è possibile davvero restare in gran forma. Innanzitutto, bisogna trovare il tempo per fare ogni giorno un'ora di movimento fisico: anche camminare di buon passo, jogging, nuoto, bici, ballo ed esercizi a corpo libero, con tanti addominali ed esercizi specifici per il punto vita e le braccia (per tonificare il tricipite che sennò ci fa le braccia… a vela). Se si è già toniche, il divertimento aumenta con equitazione, sci, tennis… La varietà è la scelta migliore: basta che ci si diverta. Io lo definisco "tempo non negoziabile" anche perché, davvero, "del doman non v'è certezza!". Lo faccio per prima cosa al mattino: così mi dà la carica e il sorriso per tutta la giornata, oltre a tenere il fisico perfetto.
Il metabolismo basale si riduce del 10% circa ad ogni decade dopo i vent'anni, con una perdita ulteriore dopo la menopausa. Bisogna perciò mangiare molto meno, scegliendo cibi ricchi di antiossidanti. Privilegio frutta e verdura, cereali e legumi, miele, uova alla coque, riso, yogurt magro, mandorle, raramente carne o pesce. Come dessert molto gratificante adoro i lamponi con il cioccolato fondente sciolto sopra. Zero fumo e superalcolici, vino non più di 1-2 bicchieri alla settimana (per ridurre il rischio di tumori al seno, che aumenta con il crescere dell'alcol ingerito).
Sonno: grande impegno per dormire almeno sette ore per notte (otto sarebbe la perfezione). Il sonno profondo e ristoratore cancella lo stress del giorno, riduce l'infiammazione (che aumenta con l'età e ci fa invecchiare malissimo), riduce il bisogno di cibi grassi e dolci, e ci aiuta a rispettare meglio la dieta e a fare sport con più gioia ed energia.
Terapie ormonali su misura per tenere in forma corpo e cervello? Assolutamente sì, se non ci sono controindicazioni maggiori. Integratori quando indicati, meglio se su consiglio medico. Al cervello dedico la prossima puntata!

Prevenire e curare – Altezza e postura: utilissimi "i 5 tibetani"
Comprate il libro "I 5 tibetani" in libreria o iniziateli in palestra, con molta gradualità, adattandoli al vostro livello di competenza motoria, altrimenti possono diventare dannosi. Fatti bene:
- aiutano l'equilibrio, allungano i muscoli contratti, tonificano la muscolatura con addominali scolpiti;
- migliorano la postura, rallentano la perdita di statura, riportano il carico del corpo sul tallone (e rallentano la tendenza all'alluce valgo);

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- riducono lo stress: e così rallentano la frequenza cardiaca e il ritmo del respiro, abbassano la pressione, migliorano la serenità e la qualità del sonno.

Bastano un tappetino, uno spazio di 2 metri quadrati, tanta costanza e venti/trenta minuti al giorno: a costo zero, e con qualsiasi tempo, il risultato è garantito! Più giovani si comincia, meglio è.

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it