Menopausa: come restare in forma

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

"Ho 54 anni. Ho sempre cercato di tenermi in forma. Purtroppo tenderei a ingrassare: riesco a limitare i danni perché faccio molta attenzione, quasi mi affamo. Ho anche notato che ho perso molto tono muscolare e tendo a mettere su pancetta, anche se il peso resta quello di qualche anno fa. Insomma sta cambiando la forma del mio corpo e non mi piaccio più. Il mio medico dice che con l'età si riduce il "metabolismo basale". Da che cosa dipende questo cambiamento? Che cosa posso fare per non avere quel look da menopausa che detesto?".
Margherita M. (Firenze)

Riprendo il tema del peso e dell'immagine corporea, che appassiona tanto noi donne, perché la questione del metabolismo basale è di grande interesse pratico. Il "metabolismo basale" indica il numero di calorie consumate per ora (o giorno) in un organismo a riposo per mantenere attive le funzioni vitali. Con l'età il metabolismo basale si riduce: quindi sono necessarie meno calorie giornaliere.

Perché succede questa riduzione?
Due dei fattori più importanti di questa frenata calorica sono la riduzione della massa muscolare ("massa magra") con l'età e la menopausa, e le modificazioni qualitative nella composizione e nelle caratteristiche del muscolo stesso. Ecco perché il movimento è uno dei migliori amici della forma fisica, specie durante e dopo la menopausa!
Uno studio recentissimo condotto in Brasile ha dimostrato che le donne in post-menopausa, rispetto a quelle in premenopausa, hanno un rischio di ben cinque volte più elevato di avere un'obesità addominale. Dato già emerso in analoghe ricerche in Svezia e in Australia. Questo significa che al di là delle differenze di cultura, di dieta e di stili di vita, la maggioranza delle donne in menopausa ha un rischio elevato di obesità addominale, con tutti i problemi correlati, specialmente a livello di diabete e malattie cardiovascolari. Questo indica l'importanza della perdita degli ormoni ovarici nella modificazione dell'utilizzo periferico dell'insulina e nella ridistribuzione del grasso corporeo nei diversi distretti del corpo.

Come cambia il tessuto muscolare con l'età?
Innanzitutto, con l'età si modifica la proporzione tra massa muscolare e massa grassa. La quantità di grasso aumenta mediamente dal 40 al 50 per cento, tra i 20 e i 60 anni, anche nei soggetti che mantengano lo stesso peso corporeo, come lei dice acutamente. Questo significa che se a parità di peso la massa grassa aumenta, si verifica una parallela riduzione della massa muscolare, che mediamente è intorno ai tre chili in meno.
La massa magra si riduce dunque con l'età. Questa riduzione inizia intorno ai 25 anni, è lenta e graduale fino ai 50 anni (meno 10 per cento globale) e subisce poi un'accelerazione marcata in

© 2007 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

coincidenza con la menopausa (1 per cento in meno/per anno fino ai 70 anni). Questo passaggio ormonale agisce quindi come ulteriore fattore peggiorativo dei grandi equilibri metabolici. La perdita degli ormoni sessuali (estrogeni e progesterone) ha un effetto negativo anche sul muscolo, ancora più marcato se viene a mancare anche il testosterone prodotto dalle ovaie (come succede in caso di loro asportazione ("ovariectomia bilaterale"), che induce la menopausa "chirurgica".
Oltre a queste riduzioni quantitative si verifica anche una atrofia di fibre muscolari, con un aumento dell'infiltrazione del tessuto adiposo nel muscolo stesso.
Tutte queste modifiche riducono il volume del tessuto contrattile disponibile per il movimento (ecco perché si riducono le performance sportive e l'agilità) e per le funzioni metaboliche.

Quali sono le conseguenze della perdita del tessuto muscolare?
Le conseguenze sono sostanzialmente tre:
a) diminuzione della forza muscolare, al punto che per esempio la forza sviluppata dal quadricipite a 60 anni è del 40 per cento inferiore di quella sviluppata a 25;
b) diminuzione del metabolismo basale: quest'ultimo rappresenta il 60-75 per cento del consumo di energia quotidiana. Non solo: c'è una correlazione diretta tra quantità di massa muscolare e metabolismo basale, nel senso che l'uno aumenta con l'aumentare dell'altra. La menopausa si accompagna a una perdita di massa muscolare di circa tre chili e ad una riduzione del metabolismo basale di circa 60 Kcal/giorno. Se la donna continua a introdurre la stessa quantità di calorie, aumenterà gradualmente di peso, fino a circa due chili in più per anno. La riduzione del metabolismo basale delle donne intorno alla menopausa è dunque dovuta soprattutto alla perdita di massa muscolare, anche ormono-dipendente;
c) diminuzione dell'ossidazione delle riserve di grasso, processo che è negativamente correlato all'età ma positivamente correlato al volume di massa magra.

Che tipo di attività fisica consigliare?
L'esercizio aerobico di resistenza (camminata veloce, jogging, bicicletta, nuoto, sci di fondo) conduce con la massima efficacia a una riduzione della massa grassa, attraverso il consumo calorico durante l'esercizio fisico.
L'esercizio di potenziamento muscolare, aumentando la massa muscolare stessa, aumenta il consumo calorico attraverso un aumento del metabolismo basale nelle 24 ore.
Il consiglio più adeguato dal punto di vista fisiopatologico è quindi di integrare o alternare entrambe le attività per ottimizzare la qualità dell'invecchiamento fisico... e mentale (si veda l'approfondimento a fine scheda).
Il consiglio è ancora più importante nella donna diabetica in cui l'esercizio fisico associato alla dieta, e non la dieta da sola, possono ridurre elettivamente l'accumulo di grasso addominale, oltre ad agire positivamente sul peso corporeo complessivo e sul controllo glicemico. Attenzione: per agire al meglio anche sul metabolismo basale il movimento fisico deve essere quotidiano!

© 2007 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Approfondimento – Effetti positivi dell'esercizio fisico sul benessere psichico

Il movimento fisico è prezioso per il benessere psichico:

- per l'effetto positivo dell'attività fisica sull'umore, grazie all'aumento delle endorfine promosso dal movimento stesso;

per l'incremento del senso di vitalità legato a un aumento della dopamina, il neurotrasmettitore amico dell'energia vitale, del desiderio e dell'assertività;

- per lo scarico attivo di energie negative e di tensioni psicosomatiche;
- per la riduzione del bisogno compensativo di cibo e alcool che un miglior umore comporta;
- per il miglioramento dell'immagine corporea (body-image) attivato sia da un rapporto più "giovane" tra massa magra e massa grassa, sia da una forma del corpo che evita o riduce il rischio del "look menopausa" con la sua tipica adiposità addominale;
- per la maggiore vita sociale, in quanto in genere lo sport si fa in compagnia.

© 2007 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it