

## Indicazioni Bionutrizionali per MENOPAUSA

Per contrastare i sintomi classici e i cambiamenti ormonali che avvengono in menopausa si può far ricorso agli isoflavoni di soia.

Bastano circa 40-60 g di proteine di soia da alimenti al giorno, per ridurre le vampate e i classici sintomi della menopausa, da assumere almeno per 4-6 settimane e valutarne gli effetti.

Se invece si fa uso di integratori di isoflavoni di soia, si raccomanda un'assunzione di almeno 60-80 g giornalieri in quanto va tenuto presente che il principio attivo (gli isoflavoni appunto) isolato dal suo fito-complesso (l'insieme di tutte le sostanze contenute nella soia), a parità di dose, risulta essere meno efficace.

Se si decide invece di aumentare il consumo di cibi a base di soia, è buona norma procedere per gradi in modo da permettere alla flora batterica intestinale di adattarsi al nuovo alimento.

Purtroppo però, non tutti gli alimenti a base di soia sono ugualmente ricchi in isoflavoni, quindi:

**Consigliati:** Tofu, tempeh, miso, farina di soia, latte di soia e proteine in polvere di soia

**Inutili:** Hamburger/polpette/cotolette di soia, gelati di soia, olio di soia

Inoltre, considerando gli squilibri ormonali in atto nella donna, ecco alcuni accorgimenti da seguire, dove l'obiettivo principale è il riequilibrio ormonale e/o l'effetto antinfiammatorio e/o la correzione di sintomi legati ad autoimmunità.

### ALIMENTI NEMICI DEGLI ORMONI FEMMINILI

**ALCOL:** è collegato ad ansia premenstruale, mal di testa, problemi di umore.

Più di 3-6 unità alcoliche a settimana (ovvero 36-72 g di etanolo ovvero circa 3-6 bicchieri piccoli da 125 ml di vino di media gradazione o una lattina di birra) aumentano gli estrogeni e il cortisolo e diminuiscono il metabolismo.

**ZUCCHERI:** sono la principale causa di insulino-resistenza e alti livelli di cortisolo. Sono collegati a metabolismo lento, mancanza di libido, problemi ovulatori.

**SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO:** abbassano i livelli di serotonina (che migliora l'umore, l'appetito e il sonno). Un calo di serotonina determina la necessità di aumentarla, inducendo desiderio di zuccheri.

**GLUTINE:** è spesso collegato a ipotiroidismo subclinico e ipofertilità, anche in assenza di celiachia.

**LATTICINI:** sono un alimento ad azione ormonale. Aumentano i livelli di androgeni, l'infiammazione, la ritenzione idrica. Inducono sonnolenza (caseina) e disturbi intestinali (lattosio).

**CAFFEINA:** contribuisce al "furto di pregnenolone", abbassando il livello di progesterone (soprattutto in presenza di stress psicofisico costante). Aumenta i livelli di cortisolo e promuove insulino-resistenza.

**XENOESTROGENI (ovvero i "DISREGOLATORI ORMONALI"):** DDT, insetticidi, bottiglie di plastica, diserbanti e...carni da allevamento intensivo. Preferire quindi carne e pesce selvatico se possibile, e pesce azzurro (alici, sardine, sgombro, aringhe, ecc) piuttosto del grande pesce oceanico (salmone, tonno, halibut...) eccessivamente contaminato da metalli pesanti