



UNC
CONSUMATORI.IT

Alimentazione e menopausa: gli integratori sono d'aiuto?

17 Settembre 2019



Gli **estrogeni**, durante la **vita fertile**, hanno un ruolo fondamentale nel modificare la sintesi, la liberazione e il metabolismo di numerosi neurotrasmettitori, tra i quali la **dopamina** e la **melatonina**. Il decremento dei livelli di estrogeni fino alla **menopausa** conclamata si accompagna a numerose alterazioni, ad esempio in ambito **vasomotorio** e **urogenitale**, o nel **sonno**, con impatto anche sulla percezione della qualità di vita. In questo contesto, la medicina ha proposto nuovi strumenti di indagine e conoscenza per valutare lo **stato di salute della donna** e stimare meglio i potenziali benefici di terapie sostitutive. Negli ultimi anni si sono affermati i **fitoestrogeni**, sostanze che, oltre a rappresentare una buona alternativa alla **terapia ormonale** sostitutiva, si sono dimostrate in grado di esercitare una spiccata attività **antiossidante** e **antinfiammatoria**.

Gli **integratori** che contengono, oltre ai **fitoestrogeni**, anche la **vitamina D** e **calcio** sono indicati nella prevenzione dell'**osteoporosi** poiché, grazie alla loro azione combinata, sono in grado di aumentare l'**assorbimento di calcio** a livello **intestinale** e quindi rendere meno fragile l'osso.

L'attenzione delle aziende si è focalizzata su alcuni prodotti come la **magnolia** e i

lattobacilli, che contrastano quanto più possibile i **disturbi neurovegetativi**, come le **vampate**, causa di ansia e prostrazione psicologica. L'**estratto di magnolia** presenta spiccate proprietà tranquillanti e rasserenanti, senza però provocare sonnolenza nelle ore diurne.

Inoltre, poiché in **post-menopausa** l'aumento di **peso** rappresenta una condizione clinica che interessa molte donne e nella maggior parte dei casi è legato all'ansia, questo circolo vizioso si trasforma in un maggior **senso di fame** con predilezione per i cibi contenenti **carboidrati** e **zuccheri** semplici che danno un senso di appagamento psico-fisico.

L'utilizzo di sostanze naturali come i **fitoestrogeni** rappresenta un ottimo rimedio per questi sintomi e non interferisce con l'**apparato genitale** e con il rischio di sviluppare un **tumore mammario**.

L'integrazione alla **terapia ormonale** risulta ancor più utile durante la **menopausa** e la **post-menopausa**, quando il decremento cronico dei **livelli estrogenici** riduce il **trofismo vaginale**, peggiorando la qualità della vita di relazione.

Sotto il profilo anatomico, l'aspetto più importante è la riduzione della superficie **dell'ambiente vaginale** che spesso conduce a **vaginiti acute**. In queste condizioni è evidente l'importanza di un intervento che tenda a ristabilire la **condizione vaginale** tipica della maturità sessuale femminile. La terapia locale a base di **estrogeni** può essere utile, ma non è facile da far utilizzare alle donne: per questo sono state messe a punto soluzioni più naturali. L'utilizzo della **vit. D** presente in preparati con **lubrificanti vaginali** potrebbe avere un effetto protettivo sulla atrofia, così come i preparati a base di fitoestrogeni di soia in associazione a vari tipi di vitamine

Inoltre, recentemente, sono stati messi a punto preparati a base di **lattobacilli**, come il **Lactobacillo Plantarum**, o in associazione con **Lattoferrina** in grado di ripristinare un equilibrio in termini di flora vaginale con significativi miglioramenti dei sintomi e prevenzione degli stessi.

Per essere aggiornato sul tema **Scarica la Guida "L'uso corretto degli integratori"** e guarda i video della campagna **"LA SFIDA DELL'INFORMAZIONE CORRETTA NELL'ERA DIGITALE"**, promossa da **consumatori.it** con il supporto di **Integratori Italia-UIF**

Guarda tutti i video su "L'uso corretto degli integratori"

Autore: Prof. Vincenzo de Leo, Dipartimento di Medicina Molecolare e Dello Sviluppo, Sezione di Ginecologia e Ostetricia, Università degli Studi di Siena

Data: 17 settembre 2019