

SCHEDA COMUNICAZIONE EVENTO

DESCRIZIONE EVENTO – Estesa (Il termine menopausa indica la definitiva cessazione delle mestruazioni ed è diagnosticata dopo 12 mesi consecutivi di amenorrea. Nei 2 -3 anni che precedono la scomparsa del ciclo mestruale, compresi nel climaterio, si può già manifestare la sindrome menopausale. L'esaurimento della funzione ovarica con la diminuzione degli estrogeni sono alla base delle manifestazioni cliniche che vanno dalle irregolarità mestruali, ai disturbi urogenitali, quali vaginiti, cistiti ricorrenti e dispareunia, fino all'atrofia vaginale. Aumenta il rischio di fratture per osteoporosi e quello cardiovascolare per alterazioni dell'assetto lipidico correlate spesso a una sindrome metabolica o a un ipotiroidismo clinico o subclinico. L'incremento del peso corporeo è comune, con distribuzione androide o centrale dell'adipe. Non meno importanti i disturbi neuro-vegetativi: vampate di calore, cefalea, palpitazioni, parestesie; disturbi psico-affettivi quali ansia e depressione, accompagnati da astenia, dolori articolari e muscolari, insonnia. L'alimentazione in menopausa dovrà essere a notevole impronta proteica, multi vitaminica e minerale per prevenire l'osteoporosi. Andranno limitati gli alimenti ad elevato carico glicemico, utilizzati prevalentemente grassi vegetali monoinsaturi e aumentato l'apporto di acidi grassi essenziali della serie omega 3 per la prevenzione del declino cognitivo oltre che delle malattie cardiovascolari. Nel pasto serale, specialmente, è bene evitare ciò che stimola la vigilanza e sostiene il tono nervoso per contrastare l'insonnia e la comparsa delle vampate di calore e, in generale, è opportuno aumentare l'assunzione di cibi ricchi in antiossidanti e fitoestrogeni, contenuti nella verdura e nelle erbe aromatiche. In menopausa, un adeguato stile di vita,

adottando la giusta strategia alimentare, prevenire e migliora certi disturbi ed è quanto di più indicato per una condizione che fisiologica deve essere considerata)

DESCRIZIONE EVENTO – Ridotta (In menopausa l'incremento del peso corporeo è comune, con distribuzione androide o centrale dell'adipe. Non meno importanti i disturbi neuro-vegetativi: vampate di calore, cefalea, palpitazioni, parestesie; disturbi psico-affettivi quali ansia e depressione, accompagnati da astenia, dolori articolari e muscolari, insonnia. L'alimentazione in menopausa dovrà essere a notevole impronta proteica, multi vitaminica e minerale per prevenire l'osteoporosi. Andranno limitati gli alimenti ad elevato carico glicemico, utilizzati prevalentemente grassi vegetali monoinsaturi e aumentato l'apporto di acidi grassi essenziali della serie omega 3 per la prevenzione del declino cognitivo)

DESCRIZIONE EVENTO – Sintesi (L'alimentazione in menopausa per alleviare i sintomi e prevenire complicanze dovrà essere a notevole impronta proteica, multi vitaminica e minerale, con limitati alimenti ad elevato carico glicemico)