



GUIDA PRATICA: NUTRIZIONE IN MENOPAUSA



NUTRIRSI IN MENOPAUSA



Il tuo **corpo sta cambiando**, l'**umore è altalenante**, l'**insonnia** e le **vampate di calore** sembrano non avere fine.

I problemi sono tanti e diversi, a volte sembrano ingestibili ma qualcosa si può fare!

Nutrirsi in maniera adeguata, con opportune **associazioni alimentari** è indispensabile per vivere un pò meglio questa fase della vita.



Il cibo in questa fase serve a **sopperire alle mancanze di alcune sostanze:**

calcio e vitamina D possono essere assunti con **frutta e verdura di colore verde e gialla** come uva, papaya, carote, peperoni.



Indispensabile poi la vitamina E dell'olio extra vergine d'oliva.



Per fare il **pieno di Calcio** non è necessario appesantirsi con un eccesso di formaggi, meglio mettere in tavola:

- rucola
- olive
- agretti
- vongole
- alici
- prugne secche

CALCIO

Va limitato tutto ciò che “ruba” il calcio dall’osso:

- caffè
- alcool
- fumo





Per **limitare i sintomi** sono molto utili gli **estrogeni vegetali o fitoestrogeni**, che troviamo in:

- cipolle
- aglio
- legumi
- erbe aromatiche come salvia rosmarino zenzero
anice stellato



LIMITARE LA CADUTA DEI CAPILLI

Per **rinforzare i capelli e migliorare il tono dell'umore**, ogni tanto a colazione inserisci una fetta di pane, magari integrale, con tre quadratini di cioccolato extrafondente che contiene minerali utili a rafforzare i capelli.

Consuma inoltre cereali integrali, legumi, semi oleosi, uva, cipolle e uova.

