

# Il ruolo della medicina dello stile di vita nella salute della menopausa

## Scheda informativa 1: Alimentazione sana nella mezza età e nella menopausa

Queste schede informative si basano sul “White Paper” dell’IMS “The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Non-Pharmacologic Interventions (2025)”. Esse forniscono informazioni chiare e pratiche sulle sei aree chiave della medicina dello stile di vita — alimentazione sana, attività fisica, benessere mentale, astensione da sostanze nocive, sonno ristoratore e relazioni soddisfacenti — per promuovere salute e benessere durante e dopo la menopausa.



La Giornata Mondiale della Menopausa si celebra ogni anno il 18 ottobre.

Introdotta nel 2009 dalla Società Internazionale della Menopausa (IMS), è una giornata di sensibilizzazione a livello globale che pone l'attenzione sulle sfide che le donne affrontano durante la transizione menopausale e mette in evidenza i progressi nella ricerca, nell'educazione e nelle risorse disponibili.

In qualità di società promotrice della Giornata Mondiale della Menopausa, l'IMS stabilisce il tema annuale, commissiona e pubblica il “White Paper” creando risorse per supportare le donne, i professionisti sanitari e le comunità a livello mondiale.



## ALIMENTAZIONE SANA IN MENOPAUSA E NELLA MEZZA ETÀ

### Perché è importante

Un'alimentazione equilibrata svolge un ruolo fondamentale nel modo in cui le donne sperimentano la menopausa e nella protezione della salute a lungo termine. Durante la mezza età, i cambiamenti ormonali possono influenzare il peso, la composizione corporea, la salute cardiovascolare e la robustezza ossea. Scelte alimentari appropriate possono aiutare a gestire i sintomi, ridurre il rischio di malattie e sostenere il benessere generale.

### Scenario globale

In tutto il mondo, la malnutrizione — intesa sia come denutrizione che obesità — rappresenta una sfida sanitaria significativa. Diete di scarsa qualità contribuiscono ogni anno, per miliardi di dollari, al carico globale di malattie cardiovascolari, diabete e altre patologie.

Una dieta sana dovrebbe essere nutrizionalmente adeguata, culturalmente accettabile e sostenibile per l'ambiente. Questo implica privilegiare alimenti di origine vegetale, limitare il consumo di carne rossa e processata e ridurre gli zuccheri aggiunti.



### Alimentazione e salute

Ciò che mangiamo influisce direttamente sulla salute:



Diete più salutari sono associate a un minor rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e alcune forme di cancro.



I consumo di alimenti ultra-processati (ad es. snack confezionati, bevande zuccherate, fast food) è correlato a un rischio maggiore di malattie cardiache, disturbi mentali e mortalità precoce.



Nelle donne di mezza età, la dieta interagisce con altri fattori come pressione arteriosa, qualità del sonno e abitudine al fumo, influenzando la salute complessiva.

## Modelli alimentari di riferimento

Diversi modelli dietetici hanno dimostrato benefici per le donne in menopausa:



### Dieta mediterranea:

la più studiata, ricca di verdure, frutta, cereali integrali, olio d'oliva, frutta secca e pesce. È associata a miglior controllo del peso, salute cardiovascolare, riduzione del colesterolo e miglioramento dell'umore.

### Dieta DASH:

simile alla mediterranea, ma con maggiore attenzione alla riduzione del consumo di sale, particolarmente efficace nel diminuire la pressione arteriosa.

### Diete vegetariane o vegane:

privilegiano alimenti vegetali e offrono benefici simili alla dieta mediterranea e DASH; possono anche proteggere contro alcune neoplasie e malattie neurodegenerative.

### Digiuno intermittente:

può migliorare metabolismo, pressione arteriosa e colesterolo nel breve termine, ma i benefici e la sostenibilità a lungo termine sono ancora oggetto di studio.

## Altri effetti rilevanti



**Peso e composizione corporea:** la dieta mediterranea può ridurre l'obesità addominale. I benefici aumentano se essa viene associata ad attività fisica e consumo di grassi salutari (es. olio d'oliva).



**Salute ossea:** l'apporto di calcio (700–1200 mg/die) e vitamina D (400–1000 UI/die) è essenziale dopo la menopausa per preservare la robustezza ossea e ridurre il rischio di fratture.



**Sintomi della menopausa:** diete ricche di frutta e verdura possono alleviare vampate e sudorazioni notturne in alcune donne. L'evidenza sull'efficacia della soia non è univoca: alcune donne ne traggono beneficio, altre riportano effetti scarsi.

## Messaggio chiave

La sana alimentazione è uno degli strumenti più potenti per sostenere il corpo durante e dopo la menopausa. Concentrarsi su alimenti integrali e una dieta ricca di vegetali, garantire un adeguato apporto di calcio e vitamina D e ridurre gli alimenti processati p migliorare sintomi, livelli di energia e salute a lungo termine.

Piccoli cambiamenti in modo costante e sostenibile sono più efficaci delle soluzioni rapide — ogni passo positivo ha la sua importanza.



## Strategie pratiche

- ☐ Seguire una dieta di tipo mediterraneo con verdure, frutta, cereali integrali, olio d'oliva, frutta secca e pesce.
- ☐ Includere quotidianamente alimenti ricchi di calcio e monitorare l'apporto di vitamina D dopo la menopausa.
- ☐ Ridurre il consumo di cibi ultra-processati come snack confezionati e bevande zuccherate.
- ☐ Aggiungere pasti con un buon apporto di verdure per ottenere benefici su cuore, ossa e peso.
- ☐ Introdurre alimenti a base di soia se desiderato — alcune donne li trovano utili per le vampate.

## Risorse aggiuntive

Combina un'alimentazione sana con un'attività fisica regolare per aiutare a controllare il peso e proteggere il cuore.

Leggi la scheda informativa sull'attività fisica per ulteriori indicazioni.





L'IMS auspica che queste schede informative possano fornire indicazioni utili e affidabili per favorire il dialogo con i professionisti sanitari, le famiglie e le comunità.

Insieme, possiamo continuare a migliorare la comprensione della menopausa e garantire che le donne di tutto il mondo abbiano accesso alle cure e al sostegno che meritano.

Accedi online a tutti gli opuscoli informativi della Giornata Mondiale della Menopausa sulla Medicina dello Stile di Vita su [worldmenopauseday.com](http://worldmenopauseday.com)

### Dichiarazione sull'Uso del Logo

Tutti i materiali relativi alla Giornata Mondiale della Menopausa sono forniti esclusivamente per uso personale e educativo. L'utilizzo dei loghi IMS o World Menopause Day senza autorizzazione scritta non è consentito.

Per un testo semplificato o una versione più ampia di questi opuscoli informativi, per favore inviare una mail a [enquires@imsociety.org](mailto:enquires@imsociety.org)

