

## **ARTICOLO Dr. Catia Trevisani**

### **MENOPAUSA**

Menopausa è la cessazione delle mestruazioni dovuta al declino dell'attività dell'ovaio che insorge nella donna tra i 40 e i 50 anni.

E' preceduta dal climaterio, fase di passaggio dalla vita feconda alla cessazione della facoltà di riproduzione. Nel climaterio vi è una riduzione della produzione di progesterone che viene compensata con un aumento di estrogeni. Lo squilibrio tra estrogeni e progesterone provoca le irregolarità mestruali, anche l'ipotalamo risponde e possono comparire le vampate. La mestruazione può essere abbondante, variabile, scarsa, vi possono essere dolori al basso ventre, aumento di peso, insonnia, irritabilità, cefalea al mattino, addome gonfio.

Si parla di menopausa quando la mestruazione è cessata da un anno. L'ovaio va incontro a involuzione, cessa l'ovulazione e vi è un radicale mutamento della produzione ormonale gonadica. La produzione di estrogeni si riduce nettamente sino a diventare insufficiente a produrre la proliferazione della mucosa uterina ed il successivo sanguinamento mestruale. L'ovaio in menopausa secreta invece una sostanza a debole azione androgena che viene trasformato in estrone a livello dei tessuti periferici, è l'estrogeno di questa fase della vita. La menopausa non è da considerarsi una malattia, ma un'evoluzione normale e fisiologica. Può essere asintomatica, o possono comparire disturbi principalmente legati al deficit di estrogeni ed alle risposte del sistema nervoso autonomo.

L'instabilità vasomotoria può provocare vampate e sudorazione, possono comparire nervosismo, affaticabilità, depressione, irritabilità, insonnia, palpitazioni, intorpidimento e formicolii; la pelle perde l'elasticità, è più secca, le mucose dei genitali tendono all'atrofia e diventano più secche. Con il tempo può comparire osteoporosi.

Una sana e corretta alimentazione, con qualche particolare integrazione, può essere di grandissimo aiuto per vivere al meglio e senza troppi disturbi questa naturale fase della vita della donna.

Recenti osservazioni epidemiologiche hanno evidenziato una minor incidenza dei disturbi tipici della menopausa, in particolare vampate, secchezza vaginale, atrofie tissutali, osteoporosi, aterosclerosi, tumori mammari, uterini e intestinali nelle popolazioni orientali la cui dieta è ricca in estratti della soia.

Questo ha stimolato la ricerca scientifica nel cercare di individuare attraverso quale meccanismo d'azione i derivati della soia possono agire in tal senso.

La soia è una leguminosa ricca di proteine ed oli, contiene in media il 35-40% di proteine, 15-20% in oli e il 20-25% in carboidrati.

Molto importanti per la salute sono alcuni oli di cui la soia è particolarmente ricca come i grassi poliinsaturi quali l'acido oleico, l'acido linoleico ed il linolenico, importanti per l'azione antiossidante, ipocolesterolemizzante e antiaterogena oltre a fitoestrogeni.

I fitoestrogeni sono così chiamati perché la loro struttura è simile a quella degli ormoni femminili (struttura fenolica), si ritiene che agiscano attraverso un effetto di modulazione selettiva sui recettori estrogenici.

I più importanti fitoestrogeni sono:

- gli isoflavoni contenuti nella soia, ma anche nelle lenticchie, nei piselli, nei fagioli, nel finocchio, nel grano saraceno, nei cavolini di Bruxelles
- i lignani, presenti anche nell'olio di oliva e in quello di girasole, nella frutta ed in particolare in mele, pere e ciliegie, nei semi di lino, nel sesamo, nel frumento, nelle carote, nei finocchi, nell'aglio, nella cipolla, nella birra
- i cumestani contenuti nei germogli
- infine i lattoni dell'acido resorcilico.

Tali sostanze, una volta introdotte con l'alimentazione, vengono assorbite a livello dell'intestino tenue attraverso un processo enzimatico mediato dai batteri intestinali, tale processo è influenzato dal tipo di dieta in atto, dalla velocità di transito intestinale, dal pH locale, dalla flora batterica intestinale, ecc.

E' quindi importante una buona funzione intestinale e l'equilibrio della flora batterica per trasformare i fitoestrogeni nella loro forma attiva e quindi facilmente assimilabile.

E' importante quindi ridurre l'assunzione di grassi e proteine di derivazione animale, preferendo il pesce alle carni, consumare cereali integrali, legumi, verdura e frutta, consumare zuppe e minestre con l'aggiunta di miso (vedi numero precedente).

I fitoestrogeni sono in grado di stimolare solo i tessuti che tendono a degenerare, a invecchiare per carenza di estrogeni quali ossa, cervello, pelle, vagina, sistema cardiovascolare e sono poco attivi sui tessuti a rischio oncologico come l'utero e la mammella.

Sono state inoltre evidenziate azioni antiossidanti con riduzione dei radicali liberi a livello tissutale e nei compartimenti extra e intracellulare.

## **ALIMENTI RICCHI IN FITOESTROGENI**

Soia, piselli, fagioli, grano saraceno, riso, avena, orzo, semi di lino, semi di girasole, sesamo, carota, patata dolce, finocchio, cavolini di Bruxelles, cipolla, aglio, salvia, liquirizia, aneto, arancio, cocco, limone, uva, mela, ciliegia, mirtillo, mora, arancio.

E' interessante l'utilizzo dei semi nell'alimentazione per integrare in modo naturale con vitamina E, F e con lo zinco che agiscono meravigliosamente sulla pelle e come antiossidanti e antinvecchiamento in generale. I semi portano con sé il massimo della concentrazione dell'energia vitale della pianta.

Semi di girasole, sesamo e lino possono essere aggiunti, dopo averli tostiti leggermente in padella, alle insalate e alle verdure in genere.

Nonostante il valore nutritivo della soia il suo assorbimento e la seguente digestione sono resi difficili dalla struttura complessa e particolarmente resistente del seme di soia che ne limitano l'uso alimentare allo stato naturale.

Sono stati quindi elaborati nel corso dei millenni diversi processi come macerazione, bollitura, tostatura, essiccazione, ecc. al fine di migliorarne la digeribilità ed il gusto e renderne quindi possibile l'assunzione a scopo alimentare nell'uomo.

Nel nostro Paese ha un certo successo la trasformazione della soia per ottenerne la "carne" sotto forma di "bistecche" o "spezzatino" che sono il risultato di profonde manipolazioni industriali operate sul legume. Proprio per questo non possono mantenere quegli elementi vitali, vitamine, enzimi, germe, che caratterizzano il cibo naturale.

Attenzione al consumo di pane di soia se c'è un problema di sovrappeso, è invece interessante l'utilizzo del latte di soia, ma ancora di più di tofu e tempeh.

Il tofu è un alimento non fermentato derivato dalla soia, da millenni consumato nei Paesi Orientali dove si può dire che abbia sostituito il nostro formaggio, tanto che da noi è conosciuto come "formaggio di soia". Per preparare il tofu i fagioli di soia vengono lavati, messi in ammollo con acqua, poi macinati con l'aggiunta di piccole quantità di acqua rinnovata e messi sul fuoco con un certo quantitativo di acqua. Dopo il filtraggio, il liquido ottenuto viene fatto cagliare con il "nigar", un caglio minerale estratto dal sale marino, ma ora anche con solfato di calcio, o magnesio, o aceto, o, più semplicemente, succo di limone.

Ottenuta la cagliatura, si procede a pressatura per eliminare il siero.

Il tempeh è un prodotto a forma di panetto, tradizionalmente derivato dalla soia macerata in acqua per alcune ore e quindi bollita prima di mescolarla con un pezzetto di tempeh lasciato da parte da una precedente lavorazione. I fagioli di soia fermentati vengono poi avvolti in foglie di banana e fermentati a temperatura ambiente per circa un giorno dopo di che, ottenuta la compattazione in un panetto, possono essere consumati fritti o ulteriormente immersi in una salamoia con spezie oppure cotti al forno.