

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## L'alimentazione in menopausa non rinuncia al buon gusto

Redazione · Friday, April 28th, 2017

Vampate, accumolo di grassi e maggior rischio di incorrere in malattie cardiovascolari. La menopausa spesso fa paura, ma se affrontata nel giusto modo, può risultare quello che è realmente: una fase fisiologica della vita di una donna. Importanti in questo senso sono l'attività fisica e una corretta alimentazione.

Gli alimenti poveri di grassi e dalle proprietà benefiche sono stati alla base del corso di cucina **Tigros** tenutosi a Solbiate Arno insieme allo **chef Davide Brovelli**, dal **professor Stefano Salvatore, ginecologo** e responsabile dell'Unità funzionale di Uroginecologia al San Raffaele, e dalla **dott.ssa Sabina Pelizzari, specialista in scienze delle Professioni Sanitarie** della Riabilitazione pelvi-Perinale (sotto, nella video intervista).

*«Bisogna sfatare il mito che la donna in menopausa è una donna vecchia, non è così – ha spiegato Pelizzari -, basta correggere i fattori di rischio e curare il sé a 360 gradi, facendo attività fisica come per esempio yoga, oppure perseguendo una cucina senza particolari grassi aggiunti».*

✘ In cucina chef Brovelli ha presentato tre portate, partendo da un **carpaccio di barbabietola con kefir, fave e ananas**: ricetta perfetta per i valori nutrizionali contenuti, come quelli contenuti negli asparagi tagliati finissimi, nelle barbabietole che diminuiscono la pressione arteriosa ed è depurativa, nell'arancia che contiene vitamina C (riduce il rischio di infezioni), nell'ananas che riduce le vampate e l'assimilazione di grasso, nell'aceto di mele che riduce le vampate e non contiene zuccheri come quello balsamico o la soia. Nel condimento del piatto sono state usate anche cannella, cardamomo, anice stellata, broccoletti, foglie di menta e sale: *«Il sale è uno degli elementi da controllare – ha commentato Salvatore – perchè riduce la ritenzione idrica e aumenta la cellulite, ma soprattutto alza i fattori di rischio cardiovascolare».*

Tra i consigli dei medici anche la **cottura degli alimenti al dente** perchè aumenta la digeribilità e l'assimilabilità, ma anche un corretta assunzione di calcio che ha effetti benefici su unghie e capelli. Per accompagnare i nostri piatti invece **da considerare è il vino rosso** sicuramente, mentre quello bianco andrebbe evitato se ci sono infezioni urinarie ricorrenti. *«A tal proposito, è importante bere almeno un litro/un litro e mezzo di acqua al giorno anche se non si ha il desiderio di bere. Da evitare le bevande gassate e zuccherine»*

Dopo l'antipasto, ecco il primo piatto: **risotto al the matcha e gamberi**: dopo aver portato il riso (nel pentolino senza nulla) a 70 gradi, si bagna con il vino bianco molto freddo, si mette la cipolla e, al posto del brodo, si porta a cottura con il the (12 minuti). Anche er mantecare i

gamberi non si usa burro o altri grassi. Brovelli per questo piatto ha usato anche un formaggio caprino.

*«Il riso è preferibile alla pasta e al pane perchè contiene acqua ed ha un apporto calorico meno impattante. Nella ricetta viene usato poi il the verde, fondamentale in tutte le sue forme, anche per la cottura dei cibi».*

Ultima ricetta presentata: **ombrina al cartoccio al cacao**. Proprio il cacao ha capacità preventive su fenomeni vascolari, è antitrombotico, antiscelrosi e, in generale, ha un buon effetto sull'umore, oltre ad essere un potente energetico.

L'ombrina, prima di essere messa in forno avvolta nella carta, è stata ricoperta dal cacao stemperato con il miele, *«uno zucchero semplice, da usare con parsimonia, ma consigliato per l'elevata assorbibilità, la digeribilità e la capacità di ridurre le vampate di calore».*

 Si possono usare anche altri tipi di pesce ovviamente, da preferire quelli azzurri. *«Anche il salmone si può mangiare anche se grasso, ma contiene omega3. Basta moderare le quantità. Stiamo attenti soprattutto alla cottura, evitando il fritto».*

L'ombrina è stata servita con purea di broccoli, cavolfiori e frutti rossi, i quali, insieme al ribes, prevengono le cistiti.

Diverse le domande rivolte agli specialisti dalle corsiste Tigros, come l'**utilizzo del limone**, che *«fa bene ma non bisogna abusarne»*, oppure del **piccante** che *«può provocare dolore a chi ha già un'infezione in corso»*, così come il **cioccolato bianco o al latte**, *«alimenti molto grassi, da sostituire con il cioccolato fondente»*

Mangiare **alimenti crudi come vegetali o fibre** importante per evitare la stitichezza, uno dei fattori di rischio più importanti per l'indebolimento del perineo. L'assunzione di fibre, vegetali e liquidi previene e cura disturbi delle funzioni intestinali. La dieta ideale dovrebbe comprendere tutto in percentuali corrette. *«Anche la carne rossa, se assunta con modalità, ha proprietà benefiche, così come la patata lessata con la buccia è consigliata perchè contiene proteine che aiutano a livello cutaneo».* Importante poi mangiare frutta, ma tra i pasti e non alla fine di ognuno.

*«Queste ricette sono indicate e sfiziose, oltre che innovative – hanno concluso i due medici -. Non dimentichiamoci che il cibo fa parte della qualità della nostra vita, moderare alcuni alimenti non significa eliminarli perché gratificano il palato e le nostre emozioni. Non c'è peggior fattore di rischio di quello di sentirsi vecchie per diventarlo davvero. La qualità di vita è la prima cosa da perseguire. Anche fare una buona attività sessuale aiuta la donna in menopausa ad essere attiva e appagata, e diminuisce il rischio di patologie in tarda età».*

This entry was posted on Friday, April 28th, 2017 at 2:20 pm and is filed under [Cronaca](#), [Varesotto](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

