

## **Dieta la premenopauza si menopauza**

Menopauza reprezinta o perioada importanta in viata oricarei femei. Odata cu menopauza corpul sufera numeroase modificari: cresterea tensiunii arteriale, cresterea nivelului de colesterol, cresterea riscului de osteoporoza, cresterea in greutate, aparitia bufeurilor, insomnie, transpiratii nocturne, iritabilitate, scaderea capacitatii de concentrare, cefalee, anxietate, depresie si dureri articulare. Aceste modificari sunt rezultatul in principal al scaderii concentratiei de estrogen. Intensitatea simptomelor varieaza de la femeie la femeie si dureaza de la cateva luni pana la cativa ani. Se estimeaza ca aproximativ 80% dintre femei prezinta simptome asociate menopauzei, intensitatea acestora fiind crescuta la 20-30% dintre femei.

La intrebarea "Este adevarat ca la menopauza desi mananc si fac aceeasi activitate fizica ca si inainte, ma ingras ?" raspunsul este DA.

La menopauza masa musculara scade, ceea ce inseamana ca necesarul caloric scade. Pastrarea aportului caloric dinainte de menopauza conduce la crestere in greutate, in special prin depunerea tesutului adipos la nivel abdominal.

Dieta si modificarea stilului de viata joaca un rol esential in limitarea intensitatii acestor modificari induse de catre menopauza. Cresterea in greutate poate fi prevenita prin limitarea aportului de calorii, micșorarea marimii portiilor si cresterea activitatii fizice. Exercițiile fizice de rezistenta, ca de exemplu ridicarea de greutati, au un rol important atat in prezervarea, cat si in cresterea masei musculare. La femeile obeze/supraponderale scaderea in greutate cu numai 5 kg reduce intensitatea bufeurilor cu 30%.

Rolurile dietei in premenopauza/menopauza sunt urmatoarele:

- Previne cresterea in greutate;
- Scade nivelul de stress;
- Imbunatateste concentrarea;
- Imbunatateste sistemul imunitar;
- Scade numarul de gustari "nesanatoase"
- Previne osteoporoza;

Cele mai importante zece caracteristici ale dietei in premenopauza / menopauza sunt urmatoarele:

1. Se va limita aportul de grasimi saturate si se va creste aportul de grasimi nesaturate;
2. Se vor alege lactate cu continut scazut in grasime;
3. Se va limita aportul de alimente inalt procesate
4. Se va limita aportul de cafeina si alcool;
5. Se va limita aportul de sare;
6. Se va limita aportul de alimente cu zahar adaugat;
7. Se va creste aportul de legume si fructe;
8. Se va creste aportul de cereale integrale;
9. Se va creste aportul de alimente bogate in magneziu, calciu, vitamina D.
10. Se va avea in vedere un aport regulat de proteine (0,8–1 g/kg corp)

Alimente recomandate in perioada de premenopauza / menopauza:

1. Fructe (de exemplu, afine, coacaze, mure)
2. Legume (de exemplu, spanac, kale, broccoli)
3. Peste (peste gras: somon, macrou, ansoa, sardine). Se recomanda 2 portii / saptamana de peste gras
4. Oleaginoase si seminte (migdale, caju, unt fin de arahide fara adaos de zahar, seminte de dovleac, floarea soarelui, in, susan, canepa, chia)
5. Leguminoase (naut, linte, fasole)
6. Cereale integrale (ovaz, grau, quinoa, orez negru, paste integrale )
7. Lactate cu continut scazut in grasimi
8. Soia

9. Oua

10. Carne slaba (pui, curcan, carne slaba de vita)

**Consilierea nutritionala va ajuta sa faceti modificarile necesare pentru a avea o dieta care sa va protejeze in premenopauza si menopauza.**