

LE ETÀ DELLE DONNE: GLI ALIMENTI GIUSTI DALL'ADOLESCENZA ALLA MENOPAUSA, LE VIRTÙ DEL POLLO, UN ALLEATO PER TUTTE LE STAGIONI DELLA VITA

Ogni fase della vita di una donna ha determinate caratteristiche, punti di forza e di debolezza, e l'alimentazione gioca un ruolo essenziale per mantenere un buono stato di salute in ogni condizione. In compagnia del nutrizionista Pietro Migliaccio, vediamo quali sono le "regole" da seguire, gli errori da evitare, con un alleato speciale: il pollo, che "ha caratteristiche nutrizionali tali da poter essere utilizzato in qualsiasi situazione fisiologica."

Favorire e stimolare i processi di crescita durante l'adolescenza, assicurare il giusto fabbisogno energetico durante la gravidanza, bilanciare la diminuzione del metabolismo durante la menopausa: **per una donna ogni stagione della vita è una vera e propria sfida, soprattutto a tavola. Quali sono i cibi a cui affidarsi durante i periodi di cambiamento fisiologico? E quali quelli da evitare?** Inoltre, esiste l'alimento perfetto per ogni età, capace di soddisfare tutte le esigenze di salute e nutrizione nel corso delle varie fasi della vita?

Secondo il nutrizionista Pietro Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.), **uno di questi è il pollo**: "Ci sono alimenti – spiega - che hanno caratteristiche nutrizionali tali da poter essere utilizzati in qualsiasi situazione fisiologica ed anche in molte patologie, ed il pollo fa sicuramente parte di questa categoria".

ADOLESCENZA: PROTEINE NOBILI, CEREALI E VEGETALI PER CRESCERE

Nel corso dell'età evolutiva ed in particolare nell'adolescenza, si può mangiare di più, grazie al metabolismo particolarmente attivo, ma è fondamentale tenere sotto controllo il peso: né troppo magre, né troppo grasse. È necessario assumere **alimenti ricchi di proteine nobili come le carni, tra cui il pollo, il pesce, le uova ed i formaggi**. Questi cibi forniscono i mattoni per la formazione di nuovi tessuti, ormoni, enzimi e neurotrasmettitori.

Alimenti che, insieme ai **cereali e ai vegetali**, quali la frutta e la verdura, sono anche fonte di vitamine e sali minerali indispensabili per la crescita e per favorire l'omeostasi dell'apparato neuroendocrino tanto importante in questo periodo della vita della donna.

"In particolare il pollo – spiega il prof. Migliaccio – fornisce ben il 19% di proteine di elevato valore biologico, fondamentali in questa età per completare l'accrescimento staturale e per la formazione di nuovi tessuti. Inoltre, è un alimento a ridotto contenuto di grassi, non supera infatti il 4% di lipidi. Può essere inserito nell'alimentazione delle ragazze, anche più volte alla settimana, perché il suo apporto calorico è davvero modesto (110 kcal per 100 grammi di alimento). Pertanto è indicato specialmente in questa età in cui si tende a cercare l'armonia delle forme ed il raggiungimento o il mantenimento del peso ideale".

GRAVIDANZA: DIETA VARIATA CON UN OCCHIO ALLA BILANCIA

Durante la gravidanza una donna vive una felice situazione fisiologica. È bene, però, fare attenzione. Se è vero, infatti, che nel periodo della gestazione è necessario aumentare l'apporto energetico, questo deve essere di circa 300 calorie al giorno (se si parte da una situazione di normopeso). È sbagliato mangiare per due, mentre **è importante aumentare di peso in modo corretto** per evitare l'eventuale insorgenza del diabete e della gestosi gravidica.

A venirci in soccorso è la **dieta mediterranea, con le giuste dosi di carboidrati, cereali integrali, pesce, legumi e carni bianche.**

“Nel periodo della gestazione – spiega il nutrizionista - è necessario assumere adeguate quantità di calcio, ferro, iodio ed acido folico e ridurre l’apporto di sodio. Dunque la dieta della gestante deve comprendere alimenti vari che apportino tutti i nutrienti fondamentali per il regolare sviluppo del feto e che garantiscano anche la salute della donna”.

In questo senso, è fondamentale assicurarsi **un buon apporto di proteine, ricavate da carne, pesce, uova e legumi**, fondamentali per formare il tessuto osseo, la massa muscolare e in generale tutti i tessuti di sostegno e le cellule del feto.

E se il fabbisogno di zuccheri nel corso dei nove mesi resta più o meno lo stesso che si aveva prima della gravidanza, e cioè circa il **45-60%** dell’introito calorico giornaliero, durante l’attesa è però importante **ridurre al minimo gli zuccheri semplici**, e cioè lo zucchero raffinato o di canna, e gli alimenti che lo contengono, come bevande e dolci, perché provocano un’impennata della glicemia, soprattutto se consumati a stomaco vuoto. **E’ bene invece consumare i carboidrati complessi contenuti principalmente nel pane e nella pasta. Gli zuccheri complessi vengono assorbiti lentamente modulando il tasso glicemico.**

Insieme alla verdura (che apporta una notevole quantità di fibre) e alla frutta (indispensabile per l’apporto di vitamine), il pollo rappresenta una scelta ideale per la dieta della gestante. Secondo Migliaccio, *“è un alimento ottimo durante la gravidanza, specialmente quando l’aumento del peso tende ad essere superiore all’optimum desiderato dai ginecologi e dai nutrizionisti. Il suo apporto proteico, di vitamine e sali minerali, nel contesto di una dieta equilibrata, consente di soddisfare i fabbisogni nutrizionali della mamma e del feto. Tra l’altro è un alimento povero di sodio e pertanto aiuta a prevenire l’aumento della pressione arteriosa e l’eventuale comparsa di gonfiori alle gambe”.*

MENOPAUSA: MENO CALORIE E GRASSI SATURI CONTRO L’AUMENTO DI PESO E L’IPERTENSIONE

La menopausa è un periodo fisiologico della vita di tutte le donne, che si manifesta nel 65-70% dei casi in un’età compresa tra i 50 ed i 55 anni. Durante la menopausa si può avere un aumento ponderale che può determinare sovrappeso o obesità, sia per la diminuzione del metabolismo basale, sia per la riduzione del dispendio energetico che avviene mediamente in tutte le donne. Durante questo periodo della vita della donna **aumentano i fattori di rischio per alcune malattie come l’ipertensione, l’ipercolesterolemia e l’osteoporosi.**

“Dunque la dieta durante la menopausa deve essere idonea da un punto di vista energetico in modo tale da contrastare l’aumento del peso; deve assicurare la giusta quantità di lipidi e carboidrati per evitare l’aumento dei lipidi nel sangue e della glicemia; inoltre deve essere ricca di calcio, magnesio ed altri minerali per prevenire l’osteoporosi e la sindrome postmenopausale, caratterizzata soprattutto da insonnia e irritabilità”.

L'Istituto Superiore di Sanità ha comunicato che in Italia il 49% delle donne in menopausa soffre di ipertensione arteriosa ed il 38% di ipercolesterolemia. È quindi fondamentale mantenere la dieta sotto controllo: meno calorie, meno grassi saturi e carni rosse, meno sale per controllare la pressione. Importante, invece, **aumentare l'assunzione delle vitamine A, C, E (vegetali e agrumi), calcio (latte e derivati), selenio (verdure, tuorlo d'uovo), magnesio, grassi Omega 3 (pesce) e antiossidanti (frutta e verdura).**

Anche in questo caso un **vero e proprio alleato antiaging è il pollo**, utile per prevenire l'ipercolesterolemia e le malattie a carico dell'apparato cardiovascolare, il cui rischio può aumentare in menopausa.

*"Il suo apporto energetico – spiega Migliaccio - è modesto e pertanto contrasta la tendenza all'aumento di peso in questa fase della vita. Le sue proteine sono ricche dell'amminoacido triptofano che prende parte ad innumerevoli processi biologici tra i quali la sintesi della serotonina, un neurotrasmettitore che agisce **sul sistema nervoso centrale: migliora l'umore e favorisce il riposo notturno.** Fornisce acidi grassi monoinsaturi (1,08%) e polinsaturi (0,8%) che diminuiscono il contenuto complessivo di colesterolo totale nel sangue ed aumentano l'HDL colesterolo, il cosiddetto colesterolo buono".*

Povero di sodio, è consigliato per la prevenzione dell'ipertensione arteriosa che talvolta compare improvvisamente con la menopausa. *"E' anche un alimento che apporta magnesio e potassio – conclude Migliaccio - due minerali che attraverso vari meccanismi biochimici contrastano la comparsa dei sintomi legati alla sindrome menopausale: cambiamenti di umore, eccessiva sudorazione, vampate di calore e disturbi del sonno".*

CALCIO, VITAMINA D E UN PO' DI MOVIMENTO INDISPENSABILI PER TUTTE LE ETÀ

L'alimentazione della donna, in tutte le fasi della vita, deve contemplare anche **alimenti contenenti calcio come il latte, lo yogurt e i formaggi per la prevenzione dell'osteoporosi.** È consigliabile anche esporsi alla luce solare, nelle ore meno calde, per attivare la sintesi della vitamina D che avviene nella pelle per l'azione dei raggi ultravioletti. *"La vitamina D – racconta Migliaccio – favorisce la giusta utilizzazione del calcio da parte dell'organismo e aumenta le sue difese immunitarie."*

Dall'adolescenza fino alla terza e quarta età è bene svolgere sempre **una regolare attività fisica.** E' opportuno camminare 20-30 minuti al giorno a passo sostenuto per rafforzare le masse muscolari ed aumentare il metabolismo basale. Durante la gravidanza è il ginecologo che dovrà indirizzare in modo specifico la gestante verso la giusta attività fisica.

"L'utilizzo delle bevande alcoliche – conclude Migliaccio - deve essere sempre moderato ed assolutamente abolito durante l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento. E' sempre importante abolire il fumo specie durante l'accrescimento, la gravidanza e l'allattamento."

Ufficio stampa UNAITALIA



INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Spirito 06 44160833 339 6293830 s.spirito@inc-comunicazione.it

Valentina Lorenzoni 06 44160886 331 6449313 v.lorenzoni@inc-comunicazione.it