

Il Ritmo Delle Donne

Che gli uomini e le donne siano profondamente diversi, siamo tutti d'accordo, corpo e mente sembrano seguire schemi differenti, eppure quando si imposta una dieta sembra che queste differenze siano della minima importanza. Perché? Ma soprattutto è giusto?

Come medico nutrizionista penso che non sia assolutamente giusto e che se questo limite non viene superato una dieta non sarà mai sufficientemente utile poiché risulta poco orientata, è come se non avesse sesso.

Un uomo di quarantacinque anni con problemi di sovrappeso e di pressione alta necessiterà di un trattamento nutrizionale diverso rispetto ad una donna della stessa età con analoga situazione clinica.

Proviamo a guardare insieme queste due situazioni.

Questo uomo generalmente mangia troppo, ama abbondanti piatti di pasta, la carne rossa, i formaggi e non disdegna qualche bicchiere di vino a tavola. Se, come spesso accade, la sua attività fisica è praticamente ridotta a zero, l'eccesso alimentare ma soprattutto l'eccesso di zuccheri e sali minerali, lo porta verso l'aumento di peso e della pressione arteriosa. Questa situazione lo predispone alle patologie cardiovascolari, in parole povere ad un infarto verso i cinquant'anni.

La donna della stessa età con lo stesso quadro clinico spesso non mangia assolutamente troppo, i suoi piatti di pasta sono molto contenuti, è difficile che ami la carne rossa, magari ama i formaggi, utilizzerà qualche dolce in più ma è sicuramente più morigerata nel consumo di vino. La sua attività fisica è spesso nulla, come per l'uomo. Ma allora perché, pur mangiando molto meno dell'uomo, sviluppa un quadro clinico analogo? Come si organizza una dieta per questi due soggetti?

Per l'uomo non è assolutamente difficile, con una dieta tranquilla, un buon ordine alimentare, riesce a perdere peso e insieme a questo cala anche il valore della pressione arteriosa.

Non è così per la donna. Quasi tutte queste donne hanno un funzionamento tiroideo rallentato e soprattutto non hanno più un'attività ovarica attiva come un po' di anni prima.

Per poter entrare bene nel metabolismo di queste donne bisogna seguire il loro ritmo ormonale, studiare con grande attenzione il ciclo mestruale. L'errore infatti, sta proprio qui, nel ritenere che il corpo della donna abbia un funzionamento fisso come accade per l'uomo. Tutte le donne sanno che il loro peso cambia nelle varie fasi del ciclo mestruale, che questo aumenta nelle vicinanze delle mestruazioni, insieme al senso di gonfiore ed al trattenimento di liquidi, e che invece diminuisce dopo la mestruazione.

Ma perché?

Gli ormoni che permettono il tranquillo svolgimento del ciclo mestruale sono gli stessi che agiscono sul trattenimento di liquidi e che condizionano il senso di fame. Se con la dieta riusciamo a modulare bene questi ormoni riusciamo anche a permettere alla donna di non dover soffrire oltre misura per perdere un po' di peso.

Inoltre la donna, con gli anni, perde la sua ritmicità mensile e con questa perdita aumentano i problemi di peso e la facilità a sviluppare alcune malattie (diabete, ipertensione, arteriosclerosi). Il periodo climaterico prima, la menopausa poi, comportano dei cambi ormonali importantissimi che impongono una dieta diversa, rispettosa delle nuove esigenze. Riproporre la stessa dieta di dieci anni prima è sempre fallimentare, e questo le donne lo sanno, a volte sembra che i medici lo sappiano meno.

Ripercorrere la vita ormonale, dall'età preadolescenziale alla postmenopausa, potrebbe essere un bel cammino da fare insieme. A puntate.

Potremmo guardare insieme come queste fasi condizionano il nostro metabolismo e quindi come va cambiata la dieta affinché resti il primo strumento tutelante la salute.

Il ciclo mestruale condiziona la vita delle donne, nel desiderio di averlo come nel rimpianto del non averlo più. In qualunque modo si viva è una delle sue maggiori peculiarità del sesso femminile, quindi è fondamentale conoscerlo.