

Semeiotica e trattamento bionutrizionale dei rischi ipertensivi in menopausa

ABSTRACT

La menopausa porta in sé elevate possibilità di far sviluppare, a donne già predisposte, l'ipertensione arteriosa. Il fisiologico calo della funzione estrogenica ovarica, associato all'aumentata importanza che assume la ghiandola surrenale, determinano una condizione di relativo iperandrogenismo. Il bersaglio elettivo di questi ormoni è il rene che va quindi trattato con estrema prudenza a livello nutrizionale.

Il secondo fattore di rischio per l'instaurarsi di un'ipertensione arteriosa è lo squilibrio glicemico, anche questo facilitato dagli ormoni surrenalici, ma anche dall'incremento ponderale che accompagna molto spesso l'età menopausale.

Stabilire quale dei due meccanismi sia alla base dell'incremento pressorio è fondamentale per poterlo correggere. Lo studio della forma fisica si rivela essere uno dei parametri diagnostici oltre che prognostici, chiaramente associato alla valutazione degli esami ematochimici.

Quando l'aumento pressorio avviene a climaterio già iniziato la terapia nutrizionale si rivela definitiva per il recupero di una normotensione, quando invece la donna inizia questo periodo in una condizione di ipertensione arteriosa stabile, la dieta può non essere risolutiva: In ogni caso permette di controllare gli inevitabili aggravamenti legati al nuovo equilibrio ormonale.

RELAZIONE

[...]

La dieta di una donna in menopausa che presenti elevati rischi ipertensivi, stabiliti sulla base di analisi di laboratorio (per incremento anche lieve di azotemia, creatinina, uricemia, sodiemia, protidemia), o per presenza di una forma fisica androgenica, o per una coesistente alterazione dell'equilibrio glicemico, deve avere come obiettivo :

- *regolazione della glicemia*
- *miglioramento della funzione renale*
- *dimagrimento*

La regolazione glicemica avviene con la riduzione degli zuccheri semplici, e con un aumentato stimolo tiroideo, ma, soprattutto, acquisendo una regolarità alimentare. Infatti è molto più pericolosa la costante oscillazione iperglicemia – ipoglicemia che una modica ,seppure costante, iperglicemia. Quindi vanno banditi i pasti troppo scarsi e soprattutto di solo frutta, erroneamente molto spesso consigliati. Essi, infatti, determinano un innalzamento del valore glicemico con aumentata escrezione dell'insulina, il che determinerà in seguito una risposta di tipo cortisonico con conseguente aumento pressorio.

Quindi, una buona impostazione dietetica prevederà: a pranzo una proteina animale (carne, pesce, uovo, raramente formaggio perché molto iperglicemizzante), una verdura e una frutta poco zuccherina (fragole, kiwi, prugne, frutti di bosco), a cena 50 – 60gr di carboidrati, una verdura cotta ed una verdura cruda che sostituirà la frutta assicurando un adeguato apporto vitaminico.

La funzione renale viene migliorata riducendo l'apporto di cloruro di sodio, poiché esso aumenta la ritenzione idrica. Quindi prudenza con gli alimenti insaccati che, se consumati, vanno utilizzati in quantità minime (40 – 50gr) e associati a verdure o frutti molto diuretici.

Esempio : prosciutto, melone ed insalata; oppure bresaola, rucola ed ananas; oppure salmone affumicato, pomodori e pesche.

[...]

Uno dei metodi da sempre consigliati per abbassare la pressione arteriosa è il calo ponderale. Se c'è stato un incremento di peso nel periodo menopausale esso tende a localizzarsi caratteristicamente sull'addome o sulle spalle. Se è l'addome la zona corporea con la maggiore concentrazione di adipe la dieta deve mirare a contrastare l'iperinsulismo, quindi l'obiettivo primario della dieta è la regolazione glicemica. Se, al contrario, sono le spalle e le braccia la sede più importante dei depositi adiposi, allora è l'incremento degli androgeni la causa prima dell'ingrassamento. In questo secondo caso, in modo particolare, l'incremento ponderale è determinato dall'impoverimento in ormoni estrogeni. La dieta deve facilitare la funzione renale, bersaglio primario degli androgeni, ma deve contemporaneamente assicurare un apporto supplementare di estrogeni attraverso gli alimenti.

Sono ricchi di fitoestrogeni la soia, le farine in genere, la salvia, la papaya, il basilico. Nella nostra esperienza la salvia è la pianta di più agevole utilizzo. E' sufficiente aggiungerla ai cibi, o masticarla cruda o farne un infuso per avere un rapido miglioramento delle vampate, a riprova della sua azione ormonale.

[...]