



# Nutrire l'equilibrio durante la menopausa



**Elena Rossi**  
*nutrizionista olistica  
e omeopata*

Nutrizionista olistica e funzionale e omeopata specializzata in omeopatia costituzionale classica, con una specifica expertise in disturbi ormonali femminili, tra cui endometriosi, problematiche del ciclo, sindrome premestruale, climaterio e menopausa e disturbi gastrointestinali e psicosomatici.

Ha fondato il Centro Med Salutogenesi come spazio dedicato alla medicina complementare e alla salutogenesi, dove la scienza incontra l'ascolto e la salute nasce dall'intelligenza del corpo e dall'interiorità della persona. Attraverso un approccio integrato che unisce omeopatia, nutrizione e integrazione naturale mirata, accompagna le persone in percorsi personalizzati orientati al recupero dell'equilibrio ormonale, metabolico ed energetico, favorendo processi di adattamento e di salute nel tempo.

Riceve a Lugano, Mendrisio e online.  
[www.amiria.studio](http://www.amiria.studio)  
[www.centromedsalutogenesi.ch](http://www.centromedsalutogenesi.ch)

**L**a menopausa rappresenta una fase di passaggio naturale e inevitabile nella vita di ogni donna. A differenza dell'uomo, che vive il processo di invecchiamento in modo progressivo e graduale, la donna incontra una **tappa obbligata e ben definita**, che coincide con la cessazione del ciclo mestruale e con la fine della fase fertile e riproduttiva.

Con l'ingresso in menopausa si apre una nuova fase, spesso definita **fase conservativa**, che oggi può rappresentare **circa un terzo della vita di una donna**. Un tempo lungo, significativo, che merita di essere compreso e accompagnato con consapevolezza.

Osservata con uno sguardo sereno, la menopausa non è una perdita da correggere, ma una **trasformazione che coinvolge il corpo, la mente e l'identità profonda**. È un momento in cui diventa fondamentale conoscere i limiti, ma anche – e soprattutto – le **risorse**.

**Menopausa, invecchiamento e prevenzione**  
È vero che con la menopausa si osserva spesso una **accelerazione di alcuni processi di invecchiamento**, legata ai cambiamenti ormonali e metabolici. Ma non è uguale per tutte. È fortemente influenzata dallo **stile di vita precedente, dalla prevenzione e dalla capacità di prendersi cura di sé in modo continuativo**.

Oggi si parla molto di prevenzione, longevity e anti-aging, spesso riducendo il messaggio a una serie di raccomandazioni generiche, non



fumare, ridurre caffè e alcol, fare attività fisica, seguire diete di vario tipo, vivere più all'aria aperta. Indicazioni senza dubbio importanti, soprattutto nella prevenzione di patologie cardiovascolari e oncologiche, ma che non **costituiscono una vera medicina preventiva**.

**La vera prevenzione richiede uno sguardo individuale**, la storia clinica, l'equilibrio metabolico, la risposta personale agli alimenti. È questa valutazione che può orientare verso un'alimentazione non solo preventiva, ma anche **riparatrice**. Molte condizioni legate al climaterio femminile sono prevedibili e, se riconosciute per tempo, possono essere sostenute con strategie nutrizionali e terapeutiche personalizzate.

### Nutrizione e salutogenesi

In menopausa, **la nutrizione diventa uno strumento centrale di salutogenesi**, intesa come l'insieme delle pratiche che generano salute e sostengono i processi vitali nel tempo. Non si tratta di seguire mode alimentari o schemi rigidi, ma di costruire un'alimentazione capace di dialogare con il corpo che cambia. Particolare attenzione va posta alle **proteine**. Nonostante i trend attuali spingano spesso verso un loro aumento indiscriminato, nella donna in menopausa non è sempre utile incrementare ulteriormente il carico proteico. Un eccesso di proteine può infatti aumentare la produzione di scorie azotate, con un conseguente sovraccarico renale ed epatico, portando ritenzione eccessiva e metabolismo in stallo.

### Il ruolo del fegato e della varietà alimentare

Per sostenere in modo efficace il corpo che cambia è fondamentale mantenere **attivi e funzionali i sistemi di detossificazione**, in particolare il fegato, vero direttore d'orchestra dell'organismo.

Diete monotone e povere, basate su pochi ali-

menti ripetuti nel tempo o legate al mito delle verdure bollite, non favoriscono questo equilibrio.

Al contrario, è importante stimolare la funzione epatica attraverso:

- **verdure amare** come cicorie, radicchio, carciofi, rucola,
- verdure saltate in padella o leggermente soffritte con **olio extravergine di oliva**, recuperando il valore della cucina tradizionale,
- **pasti ricchi di polifenoli antiossidanti**, riscoprendo il piacere e il gusto di utilizzare le **erbe aromatiche del Mediterraneo**.





Un fegato sostenuto si riflette positivamente sulla digestione, sulla regolarità intestinale, sulla qualità del sonno e sul livello energetico generale.

### **Scelte proteiche consapevoli**

Nella pratica quotidiana è utile privilegiare:

- **carni bianche di qualità,**
- un consumo **più occasionale di carni rosse,**
- **pesce scelto con consapevolezza,** preferibilmente proveniente dai nostri mari,
- **legumi consumati con regolarità,** ben preparati e digeribili.

Il pesce rappresenta un valido sostegno sia per la **funzione tiroidea** sia per l'**equilibrio infiammatorio**. Particolarmente interessanti sono **molluschi e crostacei**, come le vongole, naturalmente ricchi di oligoelementi essenziali quali **zinco e selenio**.

Un'attenzione speciale merita anche il **pesce azzurro**, che fornisce un buon apporto di **omega-3** ed è generalmente più povero di microplastiche rispetto a pesci di taglia grande, come il tonno o il pesce spada.

Un alimento centrale è l'**uovo**, spesso sottovalutato. Si tratta di una proteina di altissimo valore biologico, capace di fornire attivazione energetica e sostenere i processi di rinnovamento. È un alimento "totipotente", completo, particolarmente adatto nei momenti di trasformazione.

### **Il ritmo dei pasti**

Il momento in cui si introducono le proteine è importante quanto la loro qualità. Le proteine animali risultano più funzionali **nella prima parte della giornata**, quando il metabolismo è più attivo.

Una **colazione salata** rappresenta una vera e propria medicina di segnale, stimola il metabolismo, sostiene la vitalità e migliora la stabilità glicemica.

Esempi di colazioni funzionali possono essere:

- pane scuro tostato con burro di qualità e bottarga, una combinazione che stimola la concentrazione, sostiene la riserva cognitiva e fornisce energia prima di un allenamento o una riunione particolarmente impegnativa
- papaya con yogurt di cocco, semi di chia e uovo, una colazione completa e facilmente digeribile: la papaya apporta enzimi digestivi utili al tratto gastrointestinale, i semi di chia forniscono omega-3 e supportano la peristalsi intestinale, mentre l'uovo rappresenta una proteina di elevato valore biologico.



Il **pranzo** può prevedere una piccola insalata con verdure amare o digestive, seguita da una proteina a scelta e da un cereale senza glutine o riso. A fine pasto, un paio di mandarini possono favorire il drenaggio.

La **sera** è preferibile orientarsi verso pasti più leggeri, minestre, vellutate con porro e verdure di stagione, arricchite da legumi, sempre accompagnati da erbe aromatiche come l'alloro



per migliorarne la digeribilità.

Rispettare una **“cena da Cinderella”**, consumata presto, favorisce i processi notturni di rigenerazione cellulare e la longevità.

Concedersi un piatto di **spaghetti con le vongole**, anche a cena, può essere un gesto nutriente sotto molti aspetti, apporta oligoelementi, sostiene la funzione tiroidea, ha un effetto neurosedativo e rafforza la dimensione relazionale del pasto condiviso.

La menopausa invita a un cambio di paradigma, meno controllo, più ascolto, meno prestazione, più presenza. La nutrizione diventa allo-

ra uno strumento quotidiano di cura, capace di sostenere il corpo mentre si riorganizza.

Nutrire il cambiamento significa abitare con consapevolezza un tempo della vita lungo e prezioso, trasformandolo in un’opportunità di salute, stabilità e qualità nel tempo. In questo percorso, accanto all’alimentazione e allo stile di vita, anche **approcci di medicina integrata, come l’omeopatia e un’integrazione naturale scelta con criterio** – ad esempio attraverso l’utilizzo mirato di gemmoterapici – possono offrire un sostegno delicato e personalizzato, rispettoso della fisiologia e dei ritmi individuali.

## Lo Skin Coach Dr. Hauschka consiglia

Così come una nutrizione equilibrata sostiene il benessere dell’organismo durante la menopausa, anche la pelle ha bisogno di un nutrimento mirato per sostenere protezione e vitalità. I prodotti della Linea Rigenerante Intensiva Dr. Hauschka accompagnano la pelle matura a partire dai 50 anni.

L’alta qualità degli ingredienti è più importante che mai.

Prugnolo, olivello spinoso e olio d’oliva di qualità biologica e biodinamica sono il nutrimento perfetto per la pelle in menopausa, forniscono un sostegno visibile all’elasticità, un’idratazione a lungo termine e rafforzano la barriera cutanea dagli influssi ambientali.

In particolare, durante il periodo invernale dobbiamo prenderci cura dell’area del contorno occhi, la più sottile della nostra pelle del viso con Rigenerante intensiva Siero contorno occhi da applicare di giorno.

Tutte le mattine unisci alla Rigenerante intensiva Crema per il giorno, tre gocce di Rigenerante intensiva Olio elisir, per potenziare la sua azione protettiva e nutriente.



Olio elisir



Siero contorno occhi



Crema per il giorno