

MENOPAUSA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE: RUOLO DELL' ALIMENTAZIONE IN PREVENZIONE PRIMARIA

Valérie Tikhonoff
Università di Padova,
Dipartimento di Medicina



MENOPAUSA

Menopausa spontanea o naturale

- ✓ Momento fisiologico della vita della donna, che coincide con il termine della sua fertilità.
- ✓ Cessazione permanente dei cicli mestruali per esaurimento dell'attività follicolare ovarica.
- ✓ Definizione retrospettiva: ultima mestruazione dopo 12 mesi di amenorrea (per la quale non sia stata evidenziata un'altra causa) in donna con precedenti cicli regolari.
- ✓ La cessazione della funzione riproduttiva non avviene ad una ben definita età cronologica, ma risulta essere un periodo dinamico variabile fra i 48 e i 52 anni circa, che dipende da diversi fattori (genetici, ormonali e ambientali). In Italia, l'età media alla menopausa spontanea è 51 anni circa.



MENOPAUSA

Diminuzione degli estrogeni

Sources: Lentz: Comprehensive Gynecology, 6E
Williams Textbook of Endocrinology, 12E

↓ Estradiolo

relative ↓ in E2

Sintomi
vasomotori

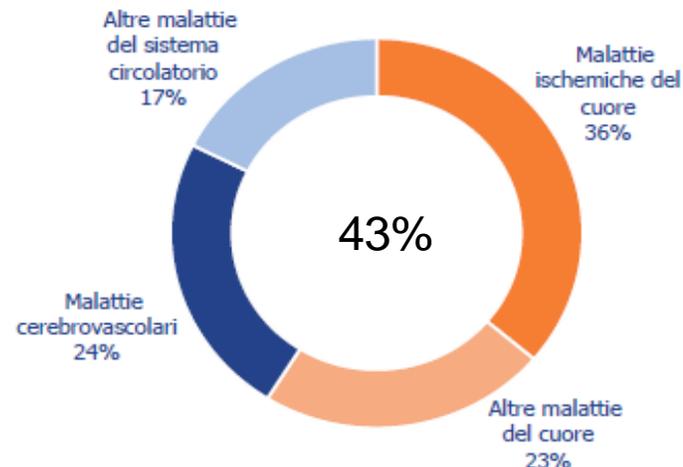
Sintomi
uro-genitali

Sistema
Cardiovascolare

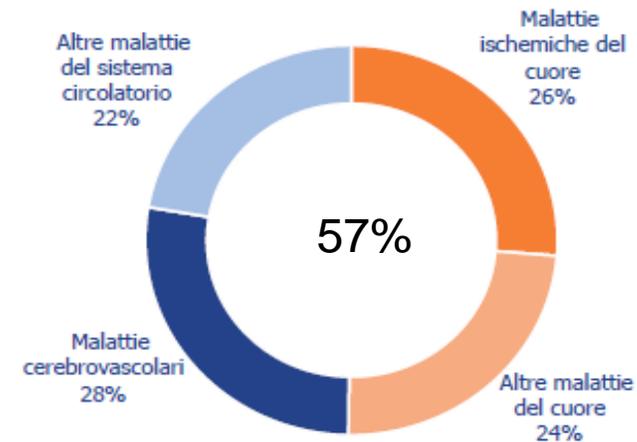
Sistema
osso

Osteoporosi

UOMINI

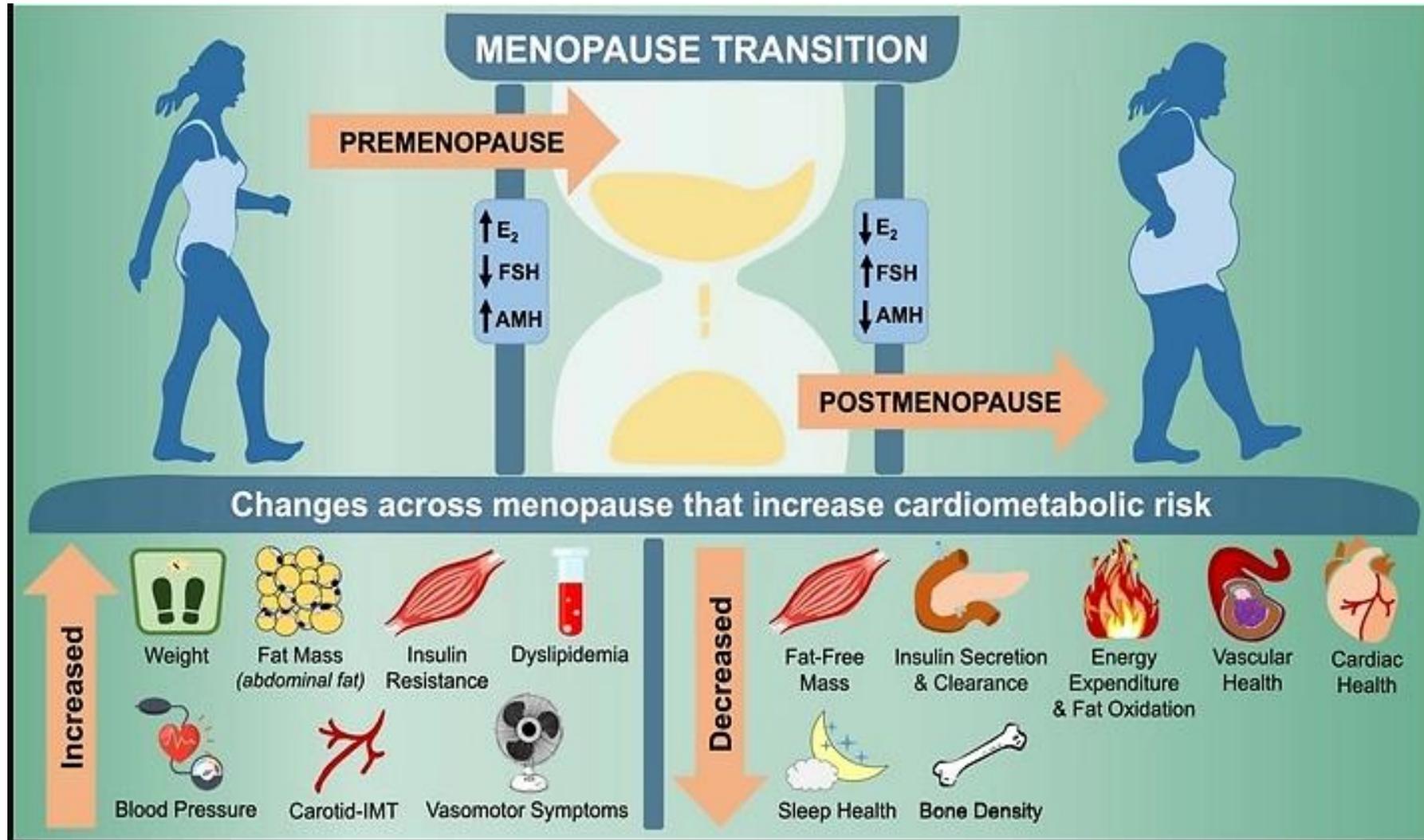


DONNE



MENOPAUSA

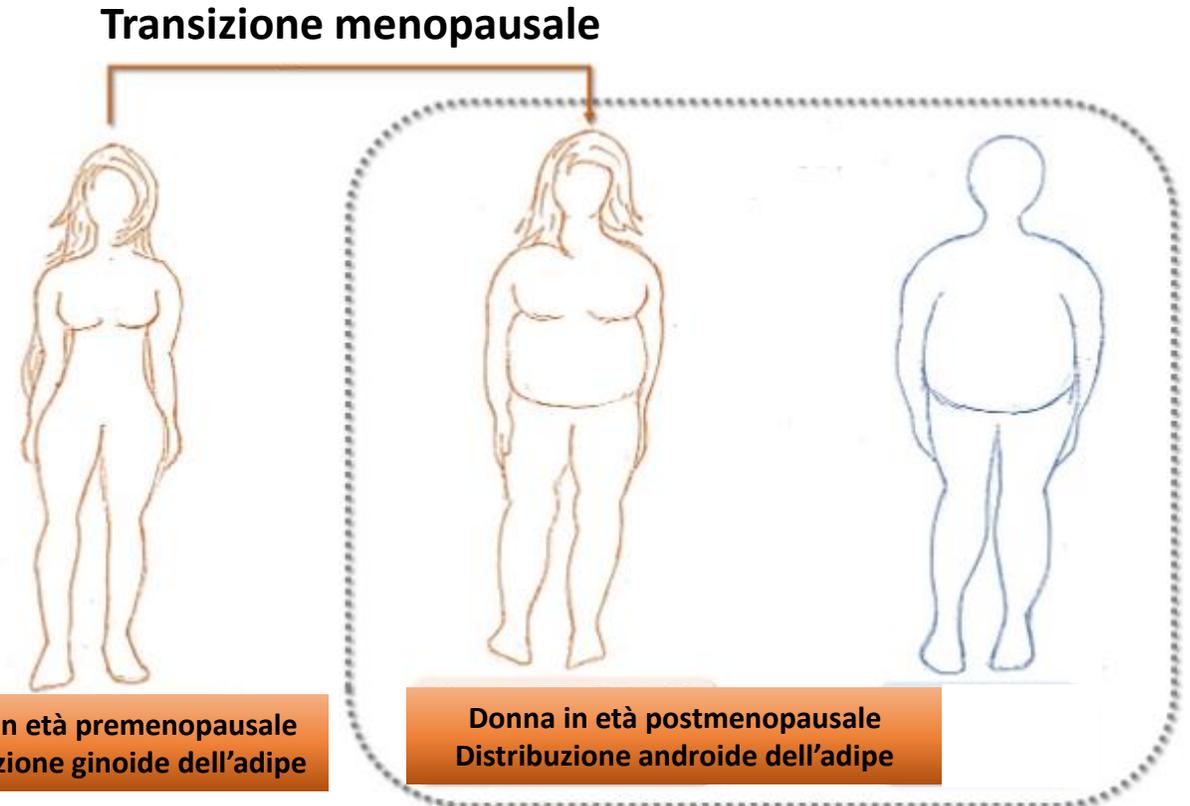
Diminuzione degli estrogeni



MENOPAUSA

Effetti del calo di estrogeni sul peso

- ✓ ↓ dispendio energetico
- ✓ ↑ appetito
- ✓ ↓ attività motoria
- ✓ redistribuzione del grasso corporeo



STILI DI VITA

<< Una dieta sana è raccomandata come pilastro nella prevenzione del rischio di malattie cardiovascolari in tutti gli individui >>

[2016 - European Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice]

L'antico termine greco δίαίτα che significa **STILE DI VITA** e ha lo stesso significato di alimentazione corretta, sana ed equilibrata, comprendente i giusti principi nutritivi e l'energia necessaria

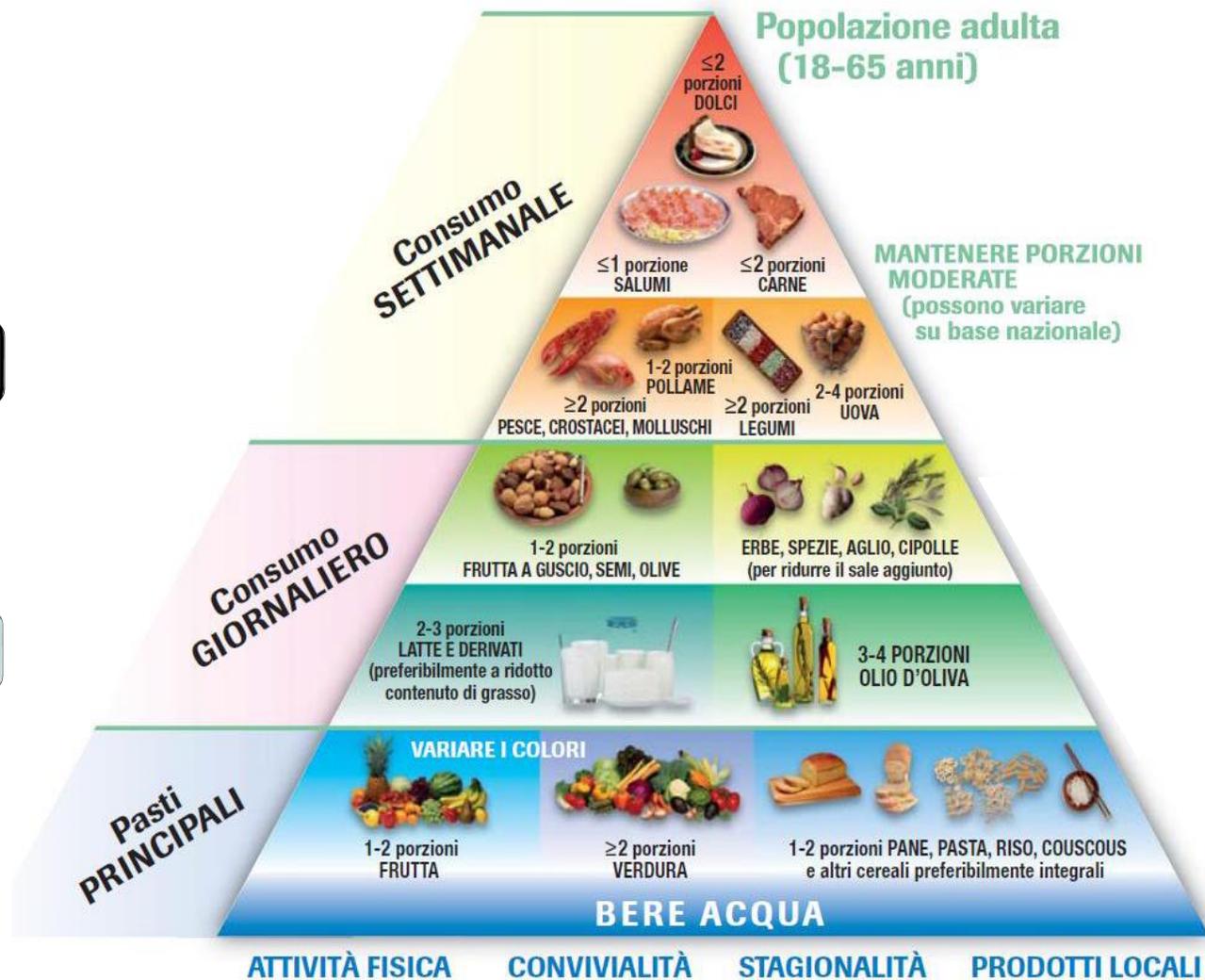
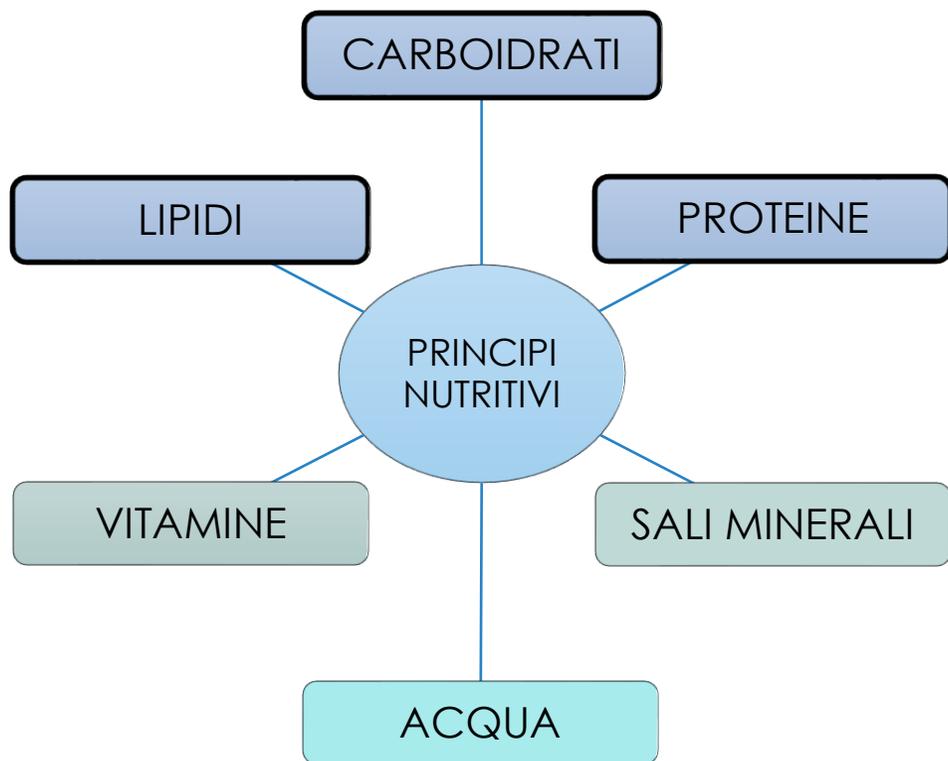


Qual è il giusto stile di vita? Quali sono i principi nutritivi? E come si devono combinare in una dieta specifica per la menopausa?



STILI DI VITA

DIETA EQUILIBRATA



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA

CONVIVIALITÀ

STAGIONALITÀ

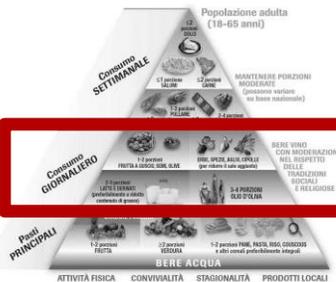
PRODOTTI LOCALI

kg peso corporeo	litri acqua
55	30
60	33
65	36
70	38
75	41
80	44
85	47
90	49
95	52
100	55



LA PIRAMIDE ALIMENTARE





LA PIRAMIDE ALIMENTARE

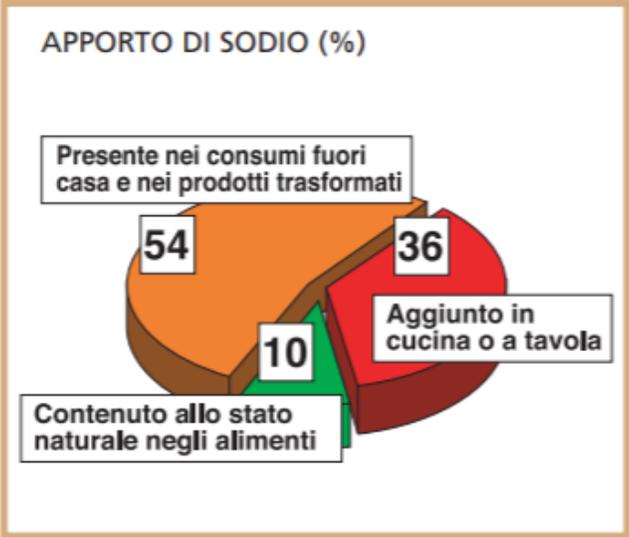
Consumo GIORNALIERO

1-2 porzioni FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE

ERBE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLE (per ridurre il sale aggiunto)

2-3 porzioni LATTE E DERIVATI (preferibilmente a ridotto contenuto di grasso)

3-4 PORZIONI OLIO D'OLIVA





LA PIRAMIDE ALIMENTARE



	PRANZO	CENA	
LUNEDI	Pasta e ceci Insalata	Petto di pollo Verdure alla piastra	da comprare Pollo
MARTEDI	Pasta al tonno Contorno di spinaci	Uovo alla cocque Asparagi	
MERCOLEDI	Farro alle verdure	Branzino al forno con patate e zucchine	branzino
GIOVEDI			
VENERDI			
SABATO			
DOMENICA			



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

ATTIVITÀ FISICA

CONVIVIALITÀ

STAGIONALITÀ

PRODOTTI LOCALI



L'ambulatorio dietologico per la prevenzione del rischio cardiovascolare



Chi può partecipare?

- ✓ **Menopausa** (assenza di mestruazioni per almeno 12 mesi consecutivi e dosaggio di FSH e di estradiolo compatibili).
- ✓ **Età inferiore a 65 anni.**
- ✓ Valori di **IMC** compresi tra **24 e 39 kg/mq.**



L'ambulatorio dietologico per la prevenzione del rischio cardiovascolare



Chi non può partecipare?

- ✓ **Malattie croniche di grado avanzato o patologie con uso di terapie che impediscano la compliance allo studio.**
- ✓ **Problemi gastrointestinali che ostacolano la compliance allo schema dietetico.**
- ✓ **Terapia ormonale sostitutiva.**



L'ambulatorio dietologico per la prevenzione del rischio cardiovascolare



Quali benefici iniziali ci aspettiamo?

- ✓ Identificazione di eventuali:
 - fattori di rischio cardiovascolari comprensivi delle alterazioni metaboliche (dislipidemie, alterata glicemia, iperuricemia, steatosi epatica);
 - modelli alimentari errati.



L'ambulatorio dietologico per la prevenzione del rischio cardiovascolare



Quali benefici attesi ci aspettiamo?

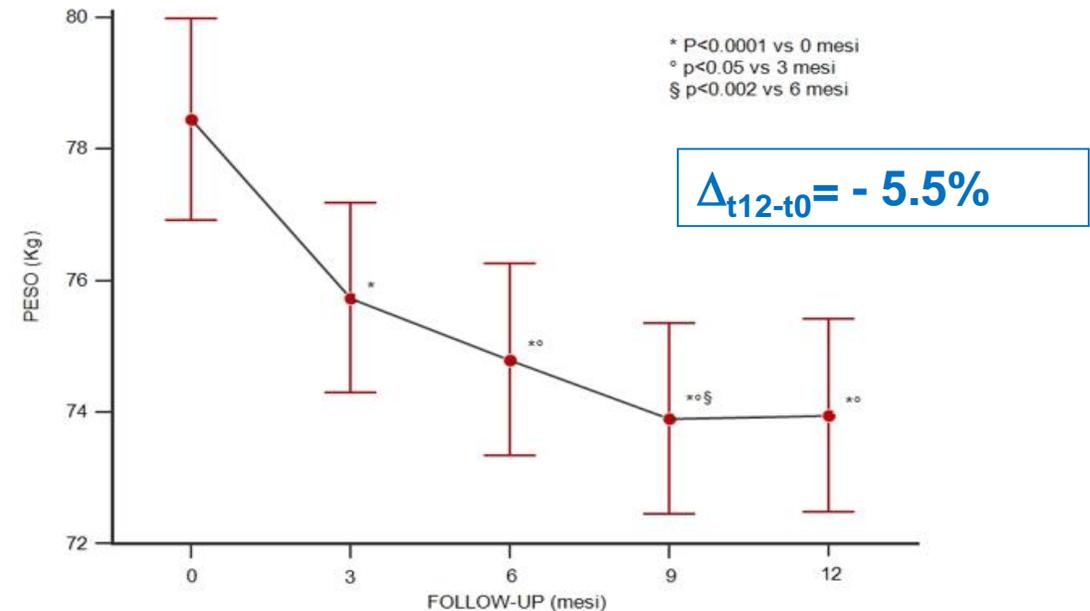
- ✓ Individuare una corretta abitudine alimentare allo scopo di modificare i fattori di rischio e di prevenire le possibili patologie cardiovascolari quali:
 - obesità
 - dislipidemia
 - diabete mellito
 - steatosi epatica
 - ipertensione arteriosa
 - cardiopatia ischemica
 - ictus ischemico

L'ambulatorio dietologico per la prevenzione del rischio cardiovascolare



Quali benefici attesi ci aspettiamo?

- ✓ Individuare una corretta abitudine alimentare allo scopo di modificare i fattori di rischio e di prevenire le possibili patologie cardiovascolari quali:
 - obesità
 - dislipidemia
 - diabete mellito
 - steatosi epatica
 - ipertensione arteriosa
 - cardiopatia ischemica
 - ictus ischemico



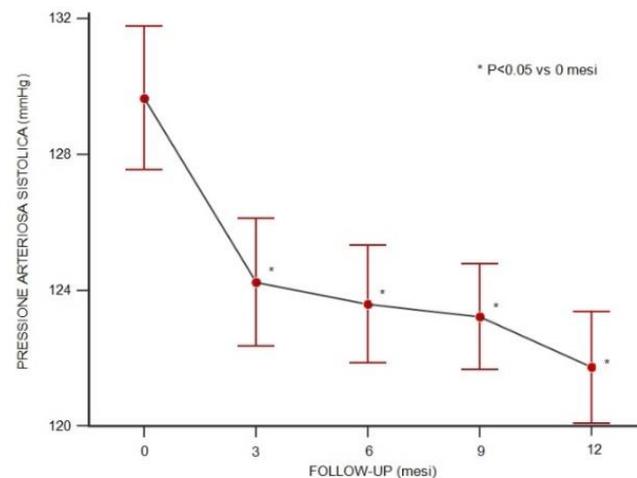
L'ambulatorio dietologico per la prevenzione del rischio cardiovascolare



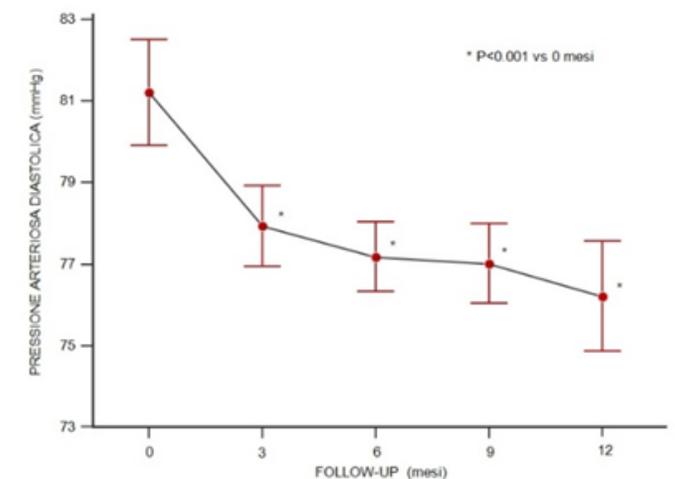
Quali benefici attesi ci aspettiamo?

- ✓ Individuare una corretta abitudine alimentare allo scopo di modificare i fattori di rischio e di prevenire le possibili patologie cardiovascolari quali:
 - obesità
 - dislipidemia
 - diabete mellito
 - steatosi epatica
 - ipertensione arteriosa
 - cardiopatia ischemica
 - ictus ischemico

$$\Delta_{t_{12}-t_0} = - 7,4 \text{ mmHg}$$



$$\Delta_{t_{12}-t_0} = - 3,6 \text{ mmHg}$$



ESTRATTO A BASE DI TÈ VERDE

La strategia «***Farm to Fork: dal produttore al consumatore***» è al centro del Green Deal ed affronta le sfide sui sistemi alimentari sostenibili riconoscendo l'importanza dei legami tra persona sana, società sana e pianeta sano. Questa strategia è al centro dell'agenda della Commissione Europea per raggiungere gli obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) definiti dell'Organizzazione delle Nazioni Unite.



- **ridurre la dipendenza da pesticidi e antimicrobici**
- **ridurre l'eccesso di fertilizzazione**
- **aumentare l'agricoltura biologica**
- **migliorare il benessere degli animali**
- **invertire la perdita di biodiversità**

ESTRATTO A BASE DI TÈ VERDE

Lo studio **GTEPOWER** (**Green Tea Extract in Postmenopausal Obese Women: Environmentally Sustainable Randomized trial**) mira a sviluppare un **integratore ecosostenibile a base di estratto di tè verde** e a valutare il suo impatto sul profilo lipidico e sulla composizione corporea in donne in menopausa affette da sovrappeso o obesità.



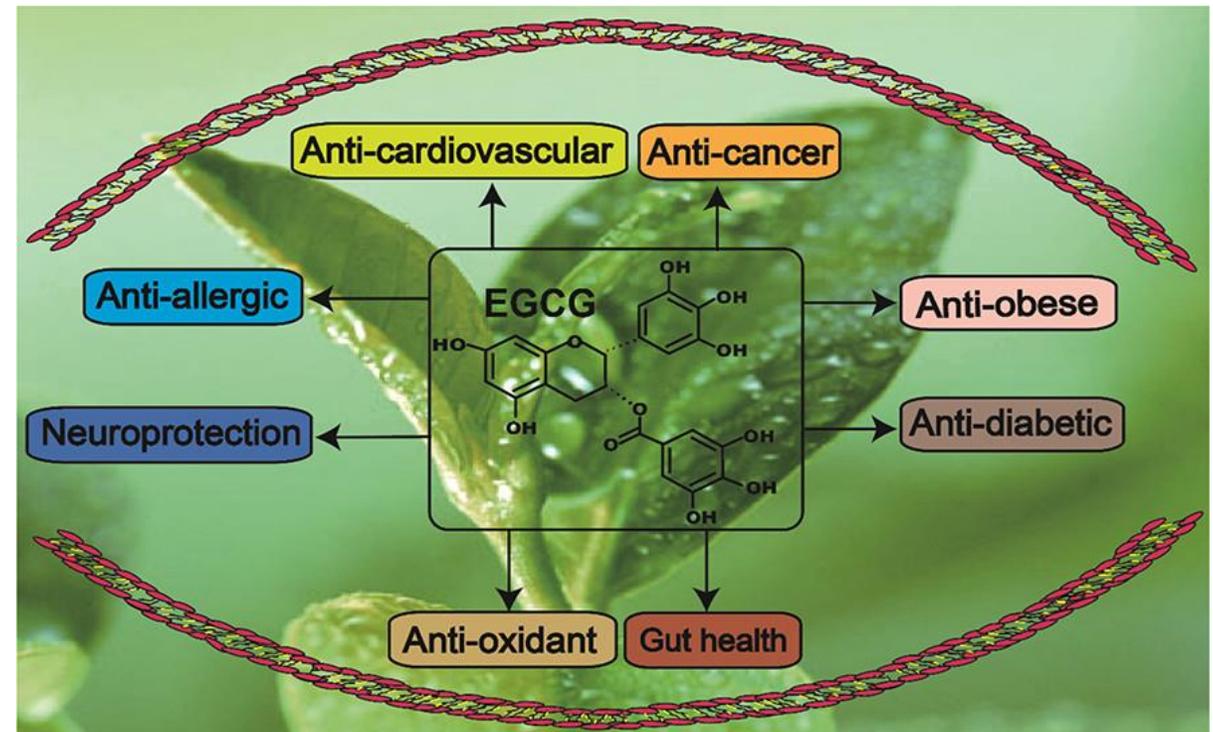
UNIONE EUROPEA
Fondo Sociale Europeo



ESTRATTO A BASE DI TÈ VERDE



Gli effetti salutari derivanti dal consumo regolare di tè verde sono attribuiti al suo contenuto di polifenoli ed in particolare **l'epigallocatechina gallato (EGCG)**, che è la forma più abbondante di catechine nella foglia di tè.



ESTRATTO A BASE DI TÈ VERDE



Filiera ecosostenibile

Le capsule di estratto di tè verde sono ottenute da **foglie di tè verde Mao Feng** provenienti da una piantagione ecosostenibile protetta nello Yunnan regione della Cina e trasportate **via treno in Italia**.



Foglie di tè verde Mao Feng

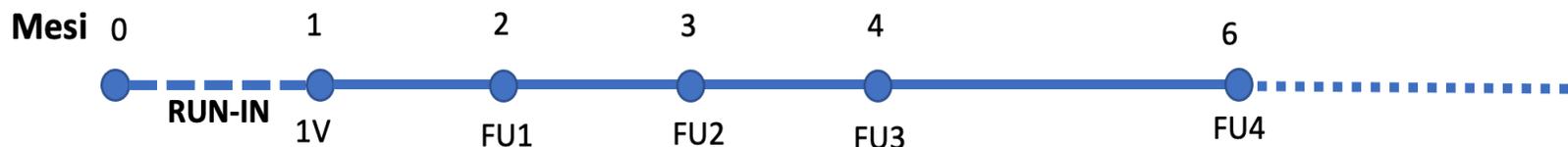
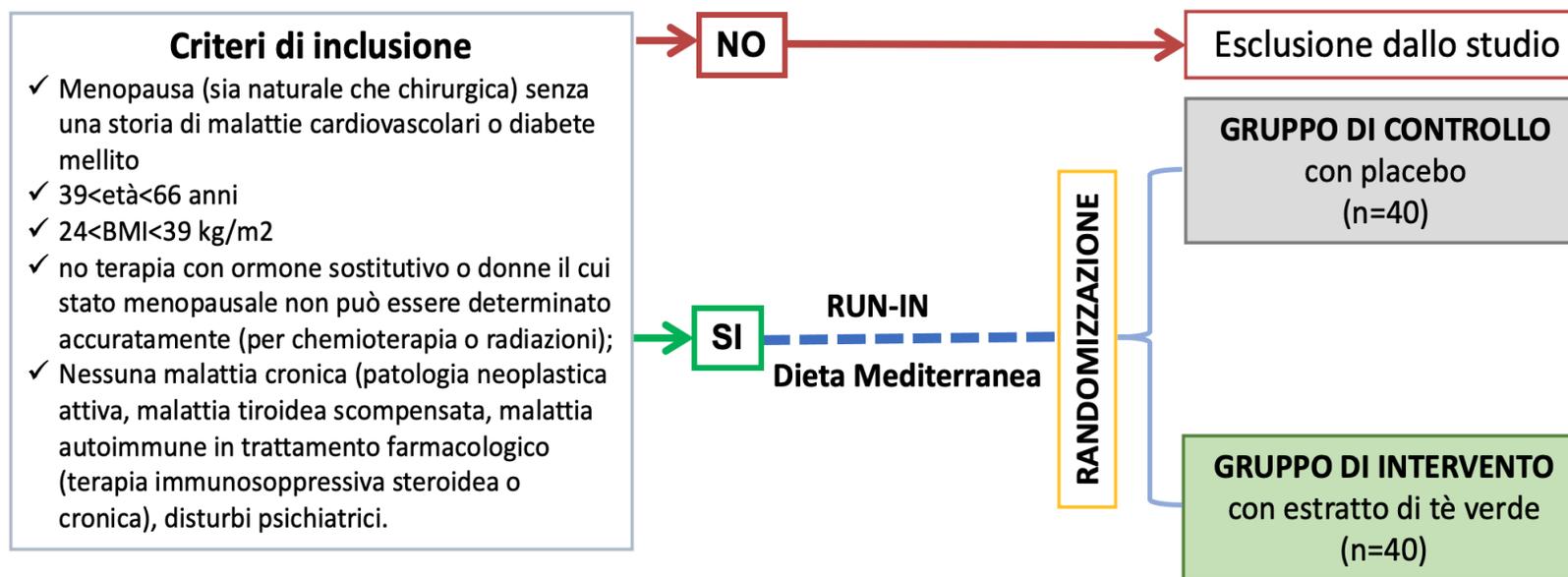
Patrimonio dell'umanità - UNESCO



ESTRATTO A BASE DI TÈ VERDE



Protocollo dello studio **GTEPOWER** (Green Tea Extract in Postmenopausal Obese Women: Environmentally sustainable Randomized trial)



L'ambulatorio dietologico per la prevenzione del rischio cardiovascolare



Come contattarci?

Contatto e-mail: servizio.dietetico_aop@aopd.veneto.it

Contatto telefonico: **049/8212278**





REGIONE DEL VENETO
**Azienda
Ospedale
Università
Padova**



***Grazie per
l'attenzione***

