



## Menopausa

Si dice che le donne orientali non soffrano dei disturbi della menopausa che affliggono molte donne occidentali, e che anche le nostre bisnonne non ne soffrissero un gran che. Cos'è che ha fatto diventare il passaggio menopausale un problema da curare con medicine? Da cosa dipendono questi disturbi della menopausa? Come si possono prevenire? Dobbiamo proprio prendere farmaci o si può fare qualcosa modificando lo stile di vita e la dieta? Cos'avevano in comune le nostre bisnonne con le donne orientali? La salute, secondo la filosofia dell'estremo oriente, è un equilibrio di yin e di yang, di forze espansive e di forze centripete, di freddo e di caldo, di elementi femminili e maschili. Alla menopausa, quando le ovaie, terminata la loro funzione riproduttiva, smettono di produrre gli ormoni sessuali femminili (yin), sopraggiunge un periodo in cui prevalgono gli ormoni maschili (yang), e ci vuole un po' di tempo per ritrovare un equilibrio. Si è tolto peso dal piatto femminile (yin) della bilancia e l'equilibrio si è improvvisamente spostato verso il maschile (yang). E' a questa età che le donne spesso mettono su quella pancetta tipica degli uomini e vedono crescere alcuni peli duri sul labbro e sul mento. Ma il cambiamento ormonale è improvviso, talvolta violento, per cui la bilancia si mette ad oscillare, e si avranno fenomeni yang (le vampate di calore) alternati a fenomeni yin (le sudorazioni fredde). Alcune donne le vivono allegramente, altre le soffrono terribilmente, e si sentono depresse. E' un periodo in cui tutto il corpo cambia, si accentuano le rughe, la mucosa vaginale è meno lubrificata, la pressione del sangue fa brutti scherzi, la pancia gonfia, cominciano un po' di dolori alle ossa. Si fanno gli esami del sangue e magari si scopre che il colesterolo è alto, o la glicemia, o i trigliceridi. Si fa la 'MOC' e si scopre che le ossa si sono fatte più deboli. Si finisce per consultare uno o più specialisti e si corre il rischio di cadere nella trappola dei farmaci. La terapia ormonale sostitutiva, che molti medici sconsigliano prescrivono anche in assenza di disturbi, le medicine per la pressione, spesso prescritte anche se la pressione è solo appena un po' troppo alta e sarebbe possibile controllarla con una migliore igiene di vita, gli antidepressivi, gli integratori alimentari, le medicine per il colesterolo alto, per l'osteoporosi. Una servitù che può durare per tutta la vita. Naturalmente ci sono casi in cui queste medicine sono veramente indicate, ma nella maggior parte dei casi ci sono alternative. Quali? Innanzitutto cogliere l'occasione per ripensare alla propria vita, a come la si conduce (ciò naturalmente vale anche per gli uomini). La menopausa non è una tragedia, non è sinonimo di invecchiamento, non vuol dire perdere la bellezza (ogni età ha la sua bellezza!), né diventare meno attraenti, meno desiderabili. E' un cambiamento, ed ogni cambiamento è un'occasione di migliorarsi, di riacquistare la salute. Come? A uno squilibrio bisogna rispondere con un equilibrio, una dieta equilibrata ad esempio, libera dai condizionamenti della società dei consumi, un aumento dell'attività fisica se si era diventati troppo sedentari, un po' di riposo se ci si era strapazzati troppo. Per dieta equilibrata la medicina occidentale intende un po' di tutto, tanto di proteine, tanto di grassi, tanto di carboidrati, tanto di vitamine, tanto di calcio, eccetera, praticamente come si mangia sempre. La medicina orientale intende invece tutt'altro: privilegiare gli alimenti equilibrati (cioè ne trovo yang ne trovo yin) come i cereali integrali, un po' di legumi, un po' di verdure, ogni tanto il pesce, evitando gli alimenti troppo yang, come le carni, specie quelle rosse, i formaggi stagionati, i salumi (anche la fisiologia occidentale insegna che questi alimenti producono calore), e quelli troppo yin, come lo zucchero (oggi l'industria mette zucchero dappertutto, per mascherare la cattiva qualità dei cibi), le bevande alcoliche (tutti sanno che favoriscono le vampate), le bevande gasate e zuccherate (una delle principali cause dell'epidemia di obesità nei nostri paesi), magari con il ghiaccio dentro (il corpo reagisce ai cibi yin freddi producendo yang caldo), il caffè, o troppo olio, troppo latte, troppo yogurt, troppa frutta tropicale. Ma come? se i medici raccomandano di

mangiare tanto formaggio e latte per l'osteoporosi ? tanta frutta per prevenire il cancro ? E' vero che molti medici raccomandano i formaggi, nella convinzione ingenua che essendo ricchi di calcio irrobustiscano le ossa, ma questi medici sbagliano perché la fisiologia insegna che più proteine animali si mangiano (quindi carne, latte e formaggi) più il nostro sangue si acidifica, e per tamponare questa acidità le nostre ossa cedono sali basici di calcio, favorendo quindi, non certo riducendo, l'osteoporosi. All'età della menopausa non c'è più bisogno di tante proteine, e neanche di tanto cibo: è l'ora di pensare ad una vita più parca, ad un'alimentazione di qualità migliore, ma di quantità ristretta. Era quello che facevano le nostre bisnonne, non ancora confuse dalle diete dei rotocalchi e dalle pubblicità della televisione, guidate dall'intuito, dall'insegnamento dei vecchi, e dalla capacità di riconoscere su se stesse gli effetti dei cibi. Ma dove lo prendiamo allora il calcio ? Dove le prendiamo le vitamine ? Ad esempio sostituendo il parmigiano con il gomasio (semi di sesamo tostati con sale), un alimento ricchissimo di calcio e con molti altri pregi, mangiando ogni tanto la zuppa di pesce o la frittura di pesciolini (dove si mangiano anche le lisce), che oltre ad essere ricchi di calcio forniscono vitamina D, e mangiando cavoli, broccoli, legumi, e cereali integrali, anch'essi buona fonte di calcio, e le verdure di stagione. L'altra cosa da fare, per la salute delle ossa ma anche per la salute in generale, per la prevenzione del cancro al seno e all'intestino, per la prevenzione dell'ipertensione e delle malattie di cuore, ben più importante che prendere medicine, è muoversi, camminare, andare in montagna, fare sport, ginnastica, yoga (molto meglio che i tranquillanti), meglio all'aria aperta (il sole fa bene alle ossa) che in palestra. Se non l'avete mai fatto la menopausa è un'ottima occasione per cominciare. E' un'occasione per prendere più tempo per sé, per prendersi cura del proprio corpo, troppo trascurato, non rispettato, in particolare certe parti del corpo, i piedi ad esempio, che ci hanno portato per 50 anni senza che facessimo niente per loro. Offriamogli ogni sera un bagno caldo e massaggiamoli con olio di sesamo. Massaggiamo anche le mani, le braccia, le gambe (verso l'alto nella parte interna e verso il basso nella parte esterna, nel senso dei meridiani della medicina cinese). I medici hanno ragione quando insegnano che la frutta riduce il rischio di tumori, specie di quelli causati dal fumo, e che è raccomandabile mangiarne in abbondanza, specie in giovane età, ma senza esagerare. La frutta è yin, raffredda, va bene d'estate (ma non per le signore in menopausa che sentono la pancia gonfia). D'inverno, quando fa freddo, meglio limitarsi a qualche mela cotta. Va anche bene, quando non fa freddo, un'insalata di arance (yin) con un po' di sale (yang), ma è meglio evitare la spremuta con ghiaccio (yin con yin) o, peggio ancora, l'aranciata. Oggi si trovano sui mercati frutti di ogni tipo in tutte le stagioni, ma il buon Dio, quando ci aveva progettati, non aveva previsto che mangiassimo le fragole o i pomodori d'inverno (altrimenti penso che ce l'avrebbe proibito), non aveva previsto la globalizzazione, e neanche i McDonald's e la Coca-cola. Come riferisce la Genesi, ci aveva dato le piante, con tutti i loro semi, perché fossero il nostro cibo, ciascuna nella loro stagione. Impariamo da come mangiavano i vecchi, la dieta povera, che è anche la più gustosa, ed equilibrata, la pasta con i fagioli (da masticare bene, perché non gonfi la pancia), con i broccoli, o le cime di rapa, il cuscus con i ceci, il riso integrale con le lenticchie o con verdure fresche saltate in padella, il miglio con la zucca e le carote, le minestre d'orzo o di farro, le zuppe di verdura, le sarde (yang) come si fanno in Sicilia con i pinoli e l'uvetta (yin), le mille ricette della cucina popolare. E i dolci senza zucchero della tradizione macrobiotica (ci sono ottimi libri di ricette, come 'Cucinare per il corpo e per lo spirito' di Elena Roggero Guglielmo, Macro Edizioni, e all'Istituto dei Tumori di Milano si fanno corsi di cucina). Ma se stiamo bene e ci viene voglia di un "frutto proibito", di un cioccolatino, di una patatina o di una fetta di prosciutto crudo, non è il caso di negarcelo, purchè sia in piccola quantità, un assaggio occasionale, non un'abbuffata quotidiana. Questa dieta, con l'attività fisica, con i massaggi, aiuterà a perdere peso chi ne ha in eccesso, a risolvere la stitichezza, a regolare tutte le funzioni dell'organismo, a prevenire le malattie croniche (il diabete, l'ipertensione, l'aterosclerosi,, le fratture osteoporotiche, la cataratta e molti tumori) e a ridurre i disturbi menopausali, senza bisogno di ormoni né di altri farmaci.

**Dottor Franco Berrino**  
**Dipartimento di medicina Preventiva e Predittiva**  
**Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, Milano**