

Domenica 22 Maggio 2011 Corriere della Sera

SPECIALE **MENOPAUSA**
a cura di RCS Pubblicità

Con la menopausa attenzione al regime alimentare, perché aumenta il rischio di ingrassare

Cambio di menù per restare in linea

La causa principale è il naturale rallentamento della tiroide, la ghiandola che regola il metabolismo

È necessario ridurre il quantitativo di cibo che si consuma in modo da diminuire l'apporto calorico quotidiano e adeguarsi così al fisiologico rallentamento del metabolismo.

A trarne vantaggio non è solo l'estetica, ma soprattutto la salute

I chili di troppo infatti possono aumentare le probabilità di andare incontro a tutti quei problemi di salute, come le malattie cardiovascolari e l'osteoporosi, il cui rischio aumenta già con la menopausa. Si allora a molta verdura, legumi e frutta.

Questi alimenti facilitano il controllo del peso corporeo perché sono poco calorici e saziano bene perché contengono fibre.

Inoltre aiutano a tenere sotto controllo la pressione e il colesterolo, a beneficio della salute di cuore e arterie. Infine grazie alle vitamine e ai minerali che contengono sono utili per mantenere in salute la pelle che con la menopausa subisce una più intensa perdita di elasticità e di tono.

Coral Calcium Max[®], il benessere dal mare

Pochi lo sanno, ma il corallo è un'eccezionale fonte di minerali. È costituito per il 38% da calcio, da magnesio e da oltre 70 altri minerali. Oggi molteplici benefici del corallo si possono trovare in un unico integratore, nato dalla ricerca ESI: Coral Calcium Max[®]. Contiene Corallo fossile, risalente a milioni di anni fa e proveniente da depositi terrestri, quindi incontaminato ed ottenuto rispettando l'ecosistema; Calcio; Magnesio e Vitamina D3, quest'ultima indispensabile, perché stimola l'assorbimento intestinale di calcio e fosforo. Coral Calcium Max[®] è disponibile in flacone da 80 capsule. Si consiglia l'assunzione di 4 capsule al giorno. Tale dosaggio garantisce l'assunzione della giusta quantità di Calcio, Magnesio e Vitamina D3 (100% dell'RDA per ciascuno dei tre nutrienti).

È in vendita nelle migliori erboristerie, farmacie e parafarmacie. Prezzo al pubblico: euro 14,90. Per informazioni: www.esitalia.com, e-mail: esi@esitalia.it

COSA PORTARE IN TAVOLA
Di sicuro, dare la preferenza almeno due volte alla settimana al pesce, perché contiene poco colesterolo ed è invece ricco di Omega 3, dei particolari acidi grassi che hanno un'azione protettiva sulle arterie. Vale

Verdura, legumi e frutta sono gli alimenti ideali perché sono poco calorici e saziano bene



la regola anche di consumare in abbondanza alimenti ricchi di calcio in modo da garantirsi un apporto di questo minerale di 1.5 grammi al giorno, che è il quantitativo necessario per contrastare la perdita di massa ossea e l'osteoporosi. Che cosa scegliere? Latte, yogurt

e formaggi sono obbligatori perché assicurano un quantitativo elevato di calcio. Nel contempo, ridurre i grassi di origine animale, come burro e lardo, e preferire quelli di origine vegetale e diminuire il sale e gli alimenti che lo contengono. Infine, limitare

il consumo di alcolici. Oltre a fornire molte calorie, l'alcol diminuisce la capacità dell'intestino di assorbire il calcio dagli alimenti, incrementando di conseguenza il rischio di osteoporosi. Inoltre può provocare un aumento degli episodi cardiovascolari.

NeoDonna Formula Retard: l'aiuto si fa in tre

Per contrastare i disturbi caratteristici della menopausa, i laboratori Bios Line hanno messo a punto NeoDonna Formula Retard, un integratore alimentare che, grazie alla sua formulazione esclusiva, si basa su principi attivi di origine vegetale, aiuta ad affrontare i problemi legati alla menopausa in modo naturale. Contiene infatti Soia, Trifoglio rosso, Cimicifuga, tre diverse fonti di Isoflavoni. Questi ultimi possono aiutare ad esercitare un'efficace controllo dei sintomi tipici della menopausa: attenuare le vampate di calore, moderare ansia e nervosismo, favorire il trofismo osseo, migliorare l'umore e il sonno, aiutare la memoria e proteggere il sistema circolatorio. NeoDonna Formula Retard contiene anche Vitamina D3, Magnesio, Vitamina K1, sostanze fissatori del calcio, e l'estratto di Passiflora e la Vitamina B6 che influenzano positivamente l'umore. La matrice polimerica delle tavolette assicura, inoltre, un rilascio degli attivi controllato nel tempo consentendo così di mantenere costanti i livelli circolanti di Isoflavoni. La linea NeoDonna di Bios Line, che comprende anche un Gel Intimo e un Detergente Intimo, è disponibile nelle migliori erboristerie e nelle farmacie con indirizzo erboristico.