

# GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa



## Sbalzi d'umore addio CON MAGNESIO E GINSENG

Irritabilità, ansia e depressione sono i maggiori fastidi della menopausa. Ma si possono controllare con integratori personalizzati

**S**tudi scientifici recenti lo confermano: i disturbi da menopausa non hanno lo stesso effetto sulle donne di tutto il mondo. In Europa, per esempio, alcuni fastidi come gli sbalzi d'umore sono più frequenti. «Colpa del calo improvviso della produzione di estrogeni», spiega il dottor Andrea D'Ambrosio, biologo nutrizionista e dietista clinico. «Questi ormoni, oltre al ciclo, condizionano direttamente o indirettamente anche i livelli di serotonina e di endorfine, le "molecole del benessere". Ma la responsabilità è anche di agenti esterni. Spesso, infatti, la menopausa coincide con un periodo di svolta, sia nella carriera sia in famiglia. A ciò si aggiungono l'aumento di peso e il cambiamento della forma corporea,

tutti fattori che concorrono a innescare una sensazione di disagio. Per recuperare l'equilibrio è importante, accanto a uno stile di vita sano, una integrazione davvero personalizzata, capace di fornire le sostanze assunte in quantità inadeguata o non prodotte a sufficienza: come il magnesio, già noto per gli effetti sulla sensazione di benessere, che, associato all'iperico, pianta ad efficace azione antidepressiva, ne potenzia gli effetti come stabilizzatore dell'umore. Utili per gli stessi motivi anche vitamina B 6, calcio o ginseng.

Il consiglio in più? «Fate movimento: l'attività fisica innesca i meccanismi del rilascio delle endorfine, con una rapida sensazione di benessere ed effetti reali sulla salute».

### S.O.S. VAMPATE

## TANTA ACQUA PER SPEGNERE IL "CALDO"

**U**no degli effetti più fastidiosi della menopausa sono le vampate, intense e improvvise sensazioni di calore che possono mettere davvero a disagio.

«Quando accade, evitate docce fredde e bevande gelate», suggerisce il dottor D'Ambrosio, «perché uno sbalzo termico eccessivo può essere dannoso. Piuttosto ricordate che in menopausa

si perdono molti liquidi e sali minerali: per porre rimedio a questa dispersione, bevete durante il giorno almeno dieci bicchieri d'acqua, di cui solamente un paio durante i pasti».

### IN VETRINA

Rimedi a base di estratti di piante, gel idratanti all'aloè, minerali per superare i disagi tipici delle signore

Fitoestrogeni del trifoglio, calcio e vitamina D3: **Menoflavin N di NAMED** (da 26 €).

Riduce il sudore **Oenobiol Femme 45+ Vampate di calore di Sanofi** (24 €).

**OENOBIOLE FEMME 45+ VAMPATE DI CALORE**  
NUOVO  
Con estratto di luppolo che aiuta a ridurre le vampate di calore e la sudorazione  
INTEGRATORE ALIMENTARE

Minerali, iperico e vitamine: per l'umore **Donnamag Menopausa di Sanofi** (16,90 €).



**ERBAMEA ErbaDonna Osteo COMPRESSE**  
INTEGRATORE ALIMENTARE

◀ **Erbadonna Osteo di Erbamea** per rafforzare la struttura ossea (10 €).

**NeoDonna Isoflavoni** 30 ml e  
Gel Intimo idratante e lenitivo, per 2 applicazioni alla volta  
Con ingredienti di Soia

▲ Contiene anche aloè il **Gel Intimo NeoDonna Isoflavoni di Bios Line** (11 €).

**Promensil Menopausa Test** è utile per valutare, in 10 minuti, se una donna è entrata in menopausa (17,90 €).



Verklaar uw symptomen neem controle  
Zeer nauwkeurig bevest. 2 tests  
**promensil Menopauze Test**  
Heeft u last van:  
• Onregelmatige menstruatie?  
• Nachtelijke transpiratie?  
• Opgeliegers?  
• Slaapproblemen?  
• Stemingswisselingen?