



Alimentazione in menopausa: affrontare il dismetabolismo lipidico

Ottobre 2024.2

L'articolo di Ko e Kim, [Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women](#), pubblicato su *Nutrients*, offre un prezioso contributo alla comprensione dei cambiamenti metabolici associati alla menopausa e, soprattutto, sottolinea l'importanza di un approccio nutrizionale mirato per affrontarli.

La menopausa e il metabolismo lipidico: un legame indissolubile

La menopausa è caratterizzata da profonde modificazioni ormonali che influenzano numerosi aspetti della salute femminile, incluso il metabolismo lipidico. La forte riduzione degli estrogeni, infatti, produce una reazione a catena che causa aumento del colesterolo LDL ("cattivo") e accumulo di grasso addominale viscerale nelle donne in menopausa, con conseguente aumento di peso.

L'aumento di grasso viscerale comporta un maggiore flusso di acidi grassi liberi al fegato e una maggiore resistenza insulinica, che contribuisce ulteriormente all'accumulo di grasso omentale e allo sviluppo di sindrome metabolica.

L'articolo approfondisce i meccanismi alla base di questa condizione, sottolineando come siano strettamente correlate a ipertensione, infiammazione cronica e all'aggravamento dei sintomi menopausali, nonché all'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e obesità.

Il ruolo dell'alimentazione

Di fronte a questo scenario, l'alimentazione emerge come uno dei principali strumenti per prevenire e gestire i disturbi metabolici associati alla menopausa. Gli autori della review mettono in luce come una dieta equilibrata, ricca di nutrienti essenziali, possa contribuire a:

- **migliorare il profilo lipidico:** L'assunzione di acidi grassi omega-3, presenti in pesci grassi, noci e semi, è fondamentale per ridurre i livelli di trigliceridi e aumentare quelli del colesterolo HDL ("buono")
- **aumentare la sensibilità all'insulina:** Alimenti ricchi di fibre, come frutta, verdura e cereali integrali, favoriscono un migliore controllo della glicemia e riducono il rischio di sviluppare resistenza all'insulina
- **proteggere le cellule dallo stress ossidativo:** Antiossidanti e composti fitochimici, presenti in abbondanza in frutta, verdura e legumi colorati, contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi, contribuendo a prevenire l'invecchiamento cellulare e le malattie croniche.

Composti fitochimici: il ruolo del timochinone

L'articolo dedica particolare attenzione al ruolo dei composti fitochimici nella prevenzione degli squilibri metabolici. Tra questi ha di recente catturato l'attenzione il timochinone, un fitocomposto contenuto nella *Nigella sativa*, proprio per il suo ruolo anti-dislipidemico, antinfiammatorio e antiossidante.

Nella review [The Use of Nigella sativa in Cardiometabolic Diseases](#), pubblicata recentemente da un gruppo italiano, si sottolinea proprio la capacità di questa molecola di ridurre il colesterolo e gli acidi grassi, inibendo l'enzima responsabile della sintesi di colesterolo e aumentando l'espressione dei recettori LDL.

Inoltre, si evidenzia anche l'azione insulino-sensibilizzante del timochinone, attraverso la riduzione di assorbimento del glucosio intestinale e la gluconeogenesi epatica.

La combinazione di queste caratteristiche rende il timochinone una molecola ideale per migliorare i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e la qualità della vita delle donne in menopausa.

Nigella sativa L. (olio da semi)
titolato al 10% in timochinone
Vitamina E

1 softgel a pranzo
1 softgel a cena

