

3. Lo stile di vita in menopausa

La menopausa può rappresentare per la donna un momento per valutare alcune abitudini di vita, che svolgono un ruolo importante nel condizionare il proprio stato di salute, con particolare riferimento alla cura dell'alimentazione, allo svolgimento dell'attività fisica, alla sospensione del fumo, alla riduzione del consumo di alcool e al mantenimento dei propri interessi e hobby.

Per stare bene in menopausa è meglio osservare alcuni consigli comportamentali.

3.1 Consigli per evitare le vampate

- ▶ Svolgere attività fisica regolare: migliora la circolazione del sangue e consente di tollerare meglio gli sbalzi di temperatura;
- ▶ Seguire un'alimentazione adeguata: limitare il consumo di zucchero, cioccolato, alcool, caffè, tè e zuppe calde; privilegiare il consumo di frutta (arance, pompelmi, limoni, etc....) e di verdure fresche; cucinare usando poco sale e poche spezie piccanti.
- ▶ Evitare il fumo di sigaretta, perché può intensificare le vampate e le sudorazioni.
- ▶ Vestirsi "a strati", scegliendo indumenti che possano essere tolti al momento della vampata; indossare indumenti di cotone o di tessuti naturali, che assorbono il sudore; evitare i bagni caldi e privilegiare le docce tiepide.
- ▶ Imparare a rilassarsi, al fine di ridurre l'intensità delle vampate; se possibile trovare un posto tranquillo e fresco dove sedersi o sdraiarsi.