

Gli oligoelementi sono utili in menopausa?

L'oligoterapia, in pratica la terapia con oligoelementi o minerali è in grado di prevenire e curare diversi disturbi della menopausa.

- Il **manganese** è un oligoelemento adatto alle donne in premenopausa che presentano mestruazioni dolorose e ravvicinate; ma è utile anche in menopausa a chi lamenta dolori artrosici e mal di testa.
- L'associazione **manganese-cobalto** è indicata nelle alterazioni dell'umore, ansia e depressione. Tali sintomi scompaiono nel 18-20% delle donne e migliorano nel 27%.
- L'associazione **zinco-rame** corregge le disfunzioni ormonali della premenopausa, in particolare quelle associate al calo del desiderio sessuale, alla perdita di capelli e alla fragilità delle unghie.
- Il **cromo** è un oligoelemento che svolge un ruolo centrale nel metabolismo degli zuccheri e partecipa a quello dei grassi e delle proteine. Nella donna in menopausa spesso è insufficiente: i motivi sono legati all'età (ridotto apporto con la dieta, riduzione delle riserve e aumentato fabbisogno), ma anche alla riduzione degli estrogeni, tipica della menopausa che favorisce una maggiore perdita di cromo con le urine. Un deficit di cromo può accentuare lo squilibrio metabolico creato dalla menopausa e con il tempo si traduce in un aumentato deposito di grassi. L'integrazione di cromo, infatti, contribuisce a contrastare l'aumento di insulina e quindi a limitare l'accumulo di grassi, che in menopausa si localizza soprattutto a livello addominale. Pertanto, nelle donne con disturbi menopausali, che desiderano preservare la propria *silhouette* è consigliato un integratore alimentare a base sempre di isoflavoni di soia, ma arricchito di cromo (*Evestrel model* compresse).