



PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Claudio Paganotti**

Specialista in Ostetricia e Ginecologia Istituto Clinico "Città di Brescia"

www.paganotti.it

L'acqua e la menopausa

Bere un'acqua mediamente mineralizzata contribuisce a contrastare alcuni disturbi della menopausa.

Il corpo umano è composto per gran parte da acqua. **Il 65% del peso corporeo di un adulto**, infatti, è rappresentato da acqua. Con il trascorrere degli anni tale percentuale diminuisce progressivamente: dall'80% del neonato al 50% dell'anziano. Nei giovani i tessuti e gli organi sono ricchi di acqua, soprattutto il tessuto connettivo, la pelle, ma anche le ossa. Negli anziani la pelle diventa più secca e meno elastica. L'età biologica della pelle, infatti, si determina facilmente dal suo stato di idratazione.

Perché fa bene

Una corretta idratazione è indispensabile per un adeguato funzionamento del nostro organismo. Già nel 600 a.C. Talete diceva: "Tutto è acqua". Se la quantità di acqua presente nel corpo è scarsa, i processi vitali rallentano e le sostanze nocive sono espulse parzialmente e possono compromettere le capacità fisiche e mentali. **L'acqua è l'unica bevanda indispensabile al corpo**, per questo bere almeno 1,5 litri di acqua minerale di

buona qualità migliora la qualità della vita anche durante **la menopausa**. L'acqua aiuta a contrastare alcuni disturbi della menopausa come **le vampate di calore**, **la secchezza cutanea**, **le cistiti ricorrenti**, ma soprattutto è **una fonte di calcio** per prevenire l'osteoporosi. Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno può ridurre la comparsa delle vampate di calore, e, poiché compaiono soprattutto di notte, è bene tenere accanto al letto una bottiglietta di acqua non gassata.

Bere molta acqua durante la giornata mantiene una buona idratazione dei tessuti cutanei, **rallentando i primi segni dell'invecchiamento**.

Bere acqua facilita una regolare funzione urinaria e intestinale, **contrastando la comparsa di cistiti e stipsi**.

L'acqua più adatta durante la menopausa

Certe acque mediamente mineralizzate, in particolare **le bicarbonate-calciche**, che contengono oltre 200-300 mg /litro di calcio altamente assimilabile, con percentuali che vanno dal 25% fino al 40%, contribuiscono a raggiungere **l'apporto giornaliero raccomandato di calcio**. Il vantaggio è di non assumere contemporaneamente anche grassi saturi, colesterolo, proteine animali e sodio, come avviene, invece, con il latte e i suoi derivati.

PARLA lo SPECIALISTA

Non sono consigliabili, invece, le acque leggermente mineralizzate o oligominerali con quantità trascurabili di minerali e quelle ricche di minerali, come sodio e solfati. Sia il sodio sia i solfati, infatti, favoriscono un'importante perdita di calcio con le urine. La concentrazione di sodio nell'acqua non dovrebbe superare i 50 mg/litro, e quella di solfati i 250 mg/litro: controllare sempre sull'etichetta la composizione dell'acqua minerale. Infine, **meglio non eccedere con l'acqua gassata**, perché l'anidride carbonica interferisce con l'assorbimento intestinale del calcio e riduce non opportunamente il senso della sete.

False credenze

È opportuno smentire alcune credenze popolari errate, come quella che bere faccia ingrassare (l'acqua



L'acqua e la menopausa

non contiene calorie) o sudare eccessivamente (la sudorazione è indispensabile per la regolazione termica del corpo). Probabilmente non esiste un'acqua ideale per la donna in menopausa, ma esistono tante acque diverse per le tante donne diverse in menopausa.

Se bevi di più, ti ammali di meno

Tutti sanno che l'acqua fa bene, eppure dati recenti rivelano che gli italiani ne consumano poca. Ecco come scegliere la più adatta alle tue esigenze e contrastare così molti disturbi

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Claudio Paganotti, ginecologo** dell'Istituto Clinico Città di Brescia, e **Alessandro Zanasi, esperto idrologo** dell'Osservatorio Sanpellegrino

Gli italiani bevono poco: circa un litro di acqua al giorno contro i due consigliati dagli esperti. Lo ha denunciato uno studio condotto dalla Società di Medicina Generale su oltre 2.000 pazienti. I rischi? Se l'organismo non è ben idratato, il metabolismo rallenta e le tossine non vengono eliminate del tutto, causando stanchezza, emicrania, cali di concentrazione e di memoria. L'acqua, poi, non è tutta uguale: in base ai minerali che contiene, può aiutarti a contrastare e a prevenire diversi problemi di salute.

✓ **Per chi è in menopausa** Vampate di calore, secchezza cutanea, cistiti frequenti e stipsi, ma anche ansia, irritabilità, malinconia, tendenza alla depressione. Tutti questi sintomi sono dovuti anche al fatto che nel corpo delle donne in menopausa il volume di acqua diminuisce. Bere molto durante la giornata, quindi, aiuta a contrastare la secchezza cutanea e a regolarizzare la funzione urinaria e intestinale. Anche di notte, per ridurre le vampate, è utile tenere sul comodino

una bottiglia di acqua non gasata. Tra le varie minerali, scegli le bicarbonato-calciche, che contengono oltre 200-300 mg/litro di calcio altamente assimilabile, con percentuali che vanno dal 25% fino al 40% (puoi controllare la composizione sull'etichetta). Queste acque aiutano a raggiungere il fabbisogno giornaliero di calcio, utile per contrastare l'osteoporosi. E con il vantaggio di non contenere grassi saturi, colesterolo e sodio (presenti invece in latte e latticini). Per contro, è meglio evitare le acque ricche di sodio e di solfati: entrambi causano un'importante perdita di calcio con le urine e il sodio favorisce anche l'ipertensione arteriosa. In particolare, la concentrazione di sodio non dovrebbe superare i 50 mg/litro e quella dei solfati i 250 mg/litro. Inoltre, è bene non eccedere con l'acqua gasata, perché l'anidride carbonica interferisce con l'assorbimento intestinale del calcio.

✓ **Per chi ha disturbi digestivi e intestinali** Se hai difficoltà a digerire, è meglio scegliere un'acqua di tipo bicarbonato-solfato:

questi due sali minerali stimolano fegato e pancreas, favorendo l'azione degli enzimi digestivi e abbassando l'acidità dello stomaco e dell'intestino. Bere durante i pasti favorisce la regolarità intestinale: le fibre, a contatto con l'acqua, si gonfiano e premono sulle pareti dell'intestino, accelerando il transito.

✓ **Per chi ha problemi di secchezza della pelle** Può capitare di non rendersi conto di essere disidratati. Per non correre questo rischio, prendi l'abitudine di bere almeno otto bicchieri da 20 cl di acqua al giorno: uno appena sveglia, uno durante la mattina, due a pranzo, uno nel pomeriggio, due a cena e uno prima di andare a dormire. Puoi trovare altri trucchi per bere più acqua sul portale americano www.lakenews.com. Per esempio, si può prendere l'abitudine di portare con sé una bottiglietta di acqua e bere per ingannare le attese (alla fermata del tram, alla posta...). In alternativa, si può rendere l'acqua più gustosa aggiungendo qualche fettina di cetriolo o di agrumi. ●

