

# Top Salute

SOLO  
€1,50

AMA IL TUO BENESSERE

RIMINIWELLNESS 2016



## La DIETA per perdere i chili di troppo e non riprenderli più

**BRUCIORE DI STOMACO**  
i cibi che aiutano

**VENE VARICOSE**  
le terapie per attenuarle

**A PIEDI NUDI**  
al mare e in piscina:  
occhio alle verruche



**OCCHI SANI**  
proteggili con  
l'omeopatia

**MAKEUP**

Correggi i difetti con il **contouring**

**AYURVEDA**

apri i chakra e libera l'energia

## I consigli per preparare la tua pelle **ABBRONZATISSIMA** senza rischi per la salute

60004



# Chiedi di più per la tua MENOPAUSA



*Ho compiuto da pochi giorni 51 anni, sono nelle prime fasi della menopausa e ovviamente non riesco a vivere serenamente questa fase e accettare come normali i sintomi che provo, inoltre, soffro di osteopenia già da qualche anno e sono terrorizzata dal fatto che la menopausa possa accentuare tale patologia e svilupparsi in osteoporosi. Ho letto da più parti dell'importanza fondamentale della vitamina D specie in menopausa e per la prevenzione dell'osteoporosi, cosa può dirmi al riguardo Dottore?*

*Grazie.*  
 Antonella B. (Pisa)

Cara Antonella, negli ultimi anni, l'interesse della comunità scientifica per la vitamina D è cresciuto in maniera esponenziale, in seguito alla scoperta dei molteplici effetti metabolici, oltre a quelli esercitati sul sistema osteoarticolare. La vitamina D non è una vitamina in senso stretto, ma un ormone prodotto dalla nostra pelle in seguito a esposizione ai raggi solari ultravioletti (UVB). La recente scoperta dello specifico recettore della vitamina D (VDR, Vitamin D Receptor) in organi e tessuti non direttamente coinvolti nel processo di mantenimento della struttura ossea (cute, placenta, pancreas, mammella, cellule cancerose del colon e della prostata e cellule T attivate), ha suggerito l'esistenza di effetti fisiologici alternativi a quelli del sistema scheletrico. In realtà, la vitamina D agisce come un ormone coinvolto in numerosi meccanismi fisiologici: nella risposta immunitaria, nella secrezione di insulina, nella funzionalità cardiaca, nella regolazione della pressione del sangue e nel sistema nervoso centrale. Tale polifunzionalità contrasta gli effetti derivanti da bassi valori di estrogeni tipici della donna in menopausa, apportando molteplici effetti benefici: ossa più forti, tono dell'umore più stabile, aumento delle risorse energetiche, migliore metabolismo ormonale, riduzione dell'infiammazione, prevenzione del cancro e delle patologie cardiovascolari. Pertanto, un appropriato apporto nutrizionale di vitamina D è fondamentale per la prevenzione e la successiva gestione dei sintomi tipici della menopausa.

La vitamina D esiste in due forme: la vitamina D2 o ergocalciferolo, sintetizzata in

seguito ad esposizione ultravioletta, presente nei lieviti e nelle piante, e la vitamina D3 o colecalciferolo, assunta da fonti alimentari come il pesce grasso, il latte, le uova e l'olio di fegato di merluzzo. L'ergocalciferolo viene metabolizzato dal fegato e nei reni ed agisce come un ormone pluripotente che, una volta veicolato agli organi target, si lega ai recettori della Vitamina D (VDR), esplicando specifici effetti fisiologici. Sostanzialmente la vitamina D apporta numerosi benefici per la donna in menopausa; un adeguato apporto di vitamina D è determinante per garantire il benessere fisiologico generale durante questo periodo e, in particolare, per assicurare un buon assorbimento di calcio nell'intestino e una corretta mineralizzazione dell'osso. L'Osteopenia è una circostanza in cui le ossa perdono i minerali come calcio e fosfato. Ciò provoca ossa deboli che si trasformano in fratture inclini. Quando la perdita dell'osso diventa più severa, allora in tale circostanza ci si riferisce all'osteoporosi, una malattia sistemica dell'apparato scheletrico caratterizzata da una bassa

densità minerale ossea e da un deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo.

La carenza estrogenica tipica dell'età menopausale influenza in senso negativo il metabolismo osseo, sia a livello di riassorbimento, sia di mantenimento della struttura ossea con risultante perdita netta della massa ossea e conseguente aumento di fragilità scheletrica e rischio di frattura.

La vitamina D nella sua forma bioattiva determina un aumento dell'assorbimento intestinale di calcio e, legandosi con i VDR espressi sugli osteoblasti, promuove la sintesi di osteocalcina, una proteina fondamentale per l'omeostasi del tessuto osseo. La carenza di vitamina D comporta un aumento dei livelli di ormone paratiroideo che, a sua volta, causa l'eccessivo rimodellamento osseo e, di conseguenza, l'indebolimento dell'impalcatura scheletrica, spesso associato a ridotta consistenza muscolare e/o alterazione della funzionalità neuromuscolare con conseguente aumentato rischio di cadute e fratture. La vitamina D è un ormone pluripotente in grado di modulare un ampio spettro di funzioni fisiologiche, tra cui l'omeostasi del calcio, la funzionalità cardiovascolare, la risposta immunitaria, la secrezione insulinica e la funzionalità cerebrale, alterate durante la menopausa. Pertanto l'adeguata supplementazione alimentare di questa molecola dalla funzionalità poliedrica è l'approccio ottimale alla gestione dei sintomi della menopausa spesso spiacevoli, nonché "elisir di benessere" per la donna in menopausa. Occorre, tuttavia, tenere ben presente che la compensazione per via orale della vitamina D deve essere prescritta da un medico esperto perché elevate concentrazioni plasmatiche possono risultare tossiche. Per concludere vorrei dirle che nessuna donna affronta l'avvento della menopausa con gioia, tuttavia è necessario vivere questo cambiamento nel modo più sereno possibile e per farlo è consigliato farsi seguire da un bravo ginecologo, ricordare l'importanza di una dieta sana e di uno stile di vita equilibrato, il tutto condito da una buona dose di autostima poiché la femminilità e la seduttività di una donna non finiscono di certo con la menopausa.

