

Menopausa, sei regole per affrontarla: dal sonno all'alimentazione sana alle buone relazioni

Uno stile di vita sano, a volte associato ad altri tipi di trattamenti, aiuta le donne a vivere questa fase della vita in modo consapevole. Ecco i principi su cui si basa secondo l'International Menopause Society (Fonte: <https://www.corriere.it/> 18 ottobre 2025)



Arriva un momento nella vita di ogni donna in cui tutto sembra cambiare: il corpo, le sensazioni, persino il modo in cui ci si guarda allo specchio. È la menopausa, un passaggio fisiologico che però può trasformarsi in un'opportunità di rinnovamento e consapevolezza, anche con l'aiuto di un prezioso alleato alla portata di tutti: **uno stile di vita sano**. Ed è proprio la medicina dello stile di vita il tema al centro della **Giornata mondiale della menopausa** (18 ottobre). Per l'occasione l'International Menopause Society ha realizzato e pubblicato, sulla rivista *Climacteric*, il Libro Bianco del 2025, una revisione degli studi scientifici sul tema dal titolo «Il ruolo della medicina dello stile di vita nella salute della menopausa: una revisione degli interventi non farmacologici».

I sei pilastri per prendersi cura di sé

«La menopausa non è una malattia, ma può comportare sintomi e rischi per la salute che richiedono cure personalizzate - premette **Rossella Nappi**, presidente dell'International Menopause Society oltre che professoressa ordinaria di **Ostetricia e Ginecologia** all'Università di Pavia e responsabile dell'Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa della Fondazione Ircses Ospedale San Matteo di Pavia -. Il Libro Bianco di quest'anno si concentra

sull'importanza della medicina dello stile di vita per fornire alle donne degli strumenti, complementari ad altri eventuali trattamenti basati sull'evidenza, per fare scelte consapevoli e sentirsi forti e in forma in questa fase della vita».

Gli esperti della [International Menopause Society](#) hanno identificato sei pilastri dello stile di vita quali alimentazione sana, attività fisica, benessere mentale, evitamento di sostanze rischiose, sonno ristoratore e relazioni sane. Su ogni tematica hanno realizzato delle schede, con informazioni chiare e affidabili e basate su linee guida, pensate per supportare la gestione delle donne in menopausa.

«La narrazione comune è che le donne dovrebbero essere in grado di evitare comportamenti malsani. Tuttavia, una visione più efficace della medicina dello stile di vita potrebbe essere quella che promuove una strategia del "fai da te" invece di una strategia del "non farlo" per ottimizzare la salute generale e riproduttiva a partire dalle fasi iniziali - osserva Nappi -. Una consulenza informativa che enfatizzi **l'adozione di azioni positive e l'implementazione di comportamenti sani** può aiutare gli operatori sanitari a raggiungere obiettivi preventivi dall'utero materno alla menopausa. Questo approccio, che considera la medicina dello stile di vita come una strategia fondamentale per stare bene in una prospettiva che copre l'intero arco di vita, può contribuire a preservare la salute nelle fasi successive».

Alimentazione: più vegetali, meno carne rossa

Durante la menopausa, si verificano dei cambiamenti nell'organismo femminile: **rallenta il metabolismo**, aumenta il rischio di **accumulare grasso addominale** e si riduce la **massa ossea e muscolare**. In questo periodo, **alimentazione e attività fisica** diventano vere e proprie terapie preventive, capaci di influenzare in modo profondo la salute fisica e mentale. Le evidenze scientifiche mostrano che modelli alimentari come la dieta mediterranea e la dieta DASH (una dieta contro l'ipertensione, *n.d.r.*) **riducono il rischio cardiovascolare, migliorano la pressione, il colesterolo e l'umore**. I cardini di questi regimi alimentari sono più alimenti vegetali, meno carne rossa e cibi ultra-processati. Verdura, frutta, legumi, cereali integrali, pesce e olio d'oliva dovrebbero essere la base quotidiana. Un buon apporto di **calcio** e [vitamina D](#) aiuta inoltre a mantenere ossa forti, mentre la soia e i fitoestrogeni naturali possono rivelarsi utili per contrastare le [vampate](#).

Movimento regolare

Il calo degli estrogeni ha ricadute anche sul peso corporeo perché favorisce **la perdita di massa muscolare e l'aumento di peso**. L'attività fisica contrasta questi effetti. Le linee guida raccomandano almeno **150 minuti a settimana di esercizio aerobico** (camminata veloce, nuoto, bicicletta) e **due sedute di allenamento di forza**. Il movimento regolare migliora la composizione corporea, rafforza ossa e muscoli, favorisce il sonno e riduce vampate e sbalzi d'umore. Discipline

come lo yoga o il Tai chi possono anch'esse offrire benefici importanti sul fronte dell'equilibrio, della flessibilità e anche a livello psicologico.

Benessere mentale e sonno

La menopausa, proprio per i grandi cambiamenti fisici, ormonali e psicologici, è spesso accompagnata da **stress, disturbi del sonno e alterazioni dell'umore**. Prendersi cura della salute mentale diventa quindi fondamentale. Tecniche di gestione dello stress, come la terapia cognitivo-comportamentale, la mindfulness e la respirazione profonda, possono ridurre l'intensità dei sintomi e migliorare la qualità della vita. Oggi anche la tecnologia può offrire un supporto: App di salute digitale (mHealth), chatbot di intelligenza artificiale e fitness tracker permettono di monitorare sonno, attività fisica e livelli di stress, favorendo una maggiore consapevolezza e autonomia nella cura di sé.

Un **sonno ristoratore** è altrettanto cruciale: dormire bene sostiene la memoria, l'umore, la salute metabolica, cardiovascolare e ossea. Routine regolari, ambienti confortevoli e l'uso moderato di caffè e dispositivi elettronici nelle ore serali sono semplici strategie per migliorare il riposo notturno.

Relazioni sane e supporto sociale

Infine, il **benessere emotivo** si nutre anche attraverso **relazioni sane e supporto sociale**. Le donne con reti di amicizia solide e relazioni affettive positive affrontano meglio i cambiamenti della menopausa e hanno un **minor rischio di depressione, malattie croniche e isolamento**. Coltivare legami autentici, condividere esperienze e chiedere sostegno quando serve è parte integrante della medicina dello stile di vita.

«Nel sensibilizzare e istruire le donne, gli operatori sanitari possono fornire semplici regole basate su principi di stile di vita, con l'accortezza però di adattarli al profilo biopsicosociale individuale. Condividere l'obiettivo di modificare i comportamenti con un impatto sulla salute e sul benessere è il primo passo per motivare le donne a proseguire nel percorso intrapreso» conclude **Nappi**.

Leggi anche

- [Menopausa: la causa della «nebbia nel cervello» potrebbe essere la carenza di ferro](#)
- [Prevenzione donna, il vademecum dei controlli dall'adolescenza alla menopausa](#)
- [Cortisolo, verità e falsi miti sull'«ormone dello stress»](#)
- [Diecimila passi al giorno per restare in salute? Per la scienza ne bastano settemila](#)