

Menopausa: uno studio stima un potenziale aumento di peso di 10 kg in 12 anni.

La dieta giusta per evitarlo di Anna Fregonara

A confronto 12 modelli alimentari diversi: promossi quelli perlopiù vegetali e a basso potenziale insulinico. I consigli pratici a tavola (che valgono dai 40 anni)

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 18 luglio 2026)



La **menopausa** è una fase della vita universale, ma le esperienze che ne derivano non lo sono. C'è chi attraversa questo passaggio senza accorgersene e chi invece combatte con le vampate o con la bilancia, ritrovandosi, anno dopo anno, con qualche **chilo in più**.

Viene la «pancetta»

«In questo periodo il corpo tende a modificare la distribuzione del grasso corporeo, **favorendo l'accumulo addominale** e una maggiore resistenza insulinica» spiega **Hellas Cena**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, professoressa di Nutrizione all'Università di Pavia e direttrice dell'«Unità di Nutrizione Clinica di ICS Maugeri. «La dieta serve sia a mantenere o raggiungere un buono stato di nutrizione che comprende il controllo del peso, sia a modulare infiammazione, metabolismo, sensibilità insulinica e salute cardiovascolare, oltre che a soddisfare i nuovi fabbisogni nutrizionali».

Lo studio

Uno studio, pubblicato su *Jama Network Open*, ha messo a confronto **12 diversi modelli alimentari** per capire quali funzionino davvero in questa fase della vita. Le partecipanti, oltre **38 mila donne**, sono state osservate nei 6 anni prima e nei 6 anni dopo l'arrivo della menopausa, con questionari alimentari ogni 4 anni e pesate riportate ogni 2.

Le diete migliori

I ricercatori hanno rilevato un aumento di peso medio di 0,80 kg l'anno, una cifra che **in 12 anni si traduce in quasi 10 chili**. Tra i modelli alimentari analizzati, la [Planetary Health Diet](#) (un regime alimentare prevalentemente vegetale) e la **dieta a basso potenziale insulinico** sono risultate le più efficaci, **riducendo il rischio** di obesità rispettivamente del 54% e del 49%. [Dieta mediterranea](#) e [DASH](#) (dieta contro l'ipertensione) hanno mostrato anch'esse effetti positivi, sebbene più contenuti.

Il commento

«Schemi come la Planetary Health Diet o le diete a basso carico glicemico sembrano essere stati più efficaci nel contenere aumento di peso e rischio di obesità in menopausa, probabilmente perché pongono particolare attenzione ad alcuni aspetti metabolici che in questo momento della vita diventano centrali: **qualità dei carboidrati, controllo della risposta insulinica, maggiore presenza di alimenti vegetali ricchi di fibre e molecole bioattive, riduzione degli alimenti a elevata densità energetica e basso contenuto di nutrienti nonché fonti di grassi saturi**», chiarisce l'esperta.

I consigli pratici

«Ma attenzione: questo non significa abbandonare la dieta mediterranea, che resta uno dei modelli alimentari più solidi e validati al mondo. Piuttosto significa interpretarla in modo ancora più mirato nella fase della perimenopausa e della menopausa. Può essere utile **aumentare leggermente la quota di legumi, cereali integrali, alimenti vegetali e grassi insaturi**, mantenendo però anche fonti proteiche di qualità come il **pesce**, ricco di Omega-3 e di importanti nutrienti essenziali come la vitamina B12. È importante **ridurre soprattutto le carni processate e le fonti ricche di grassi saturi, sale e zuccheri semplici**».

Riduttivo parlare di calorie

Non esiste il singolo super alimento. «**Conta lo schema complessivo** della dieta e il suo effetto su infiammazione cronica di basso grado, risposta glicemica, composizione corporea e salute metabolica. **Parlare solo di calorie è riduttivo**, mentre risulta utile interpretare le raccomandazioni sempre più attraverso il paradigma della medicina dello stile di vita, che

considera alimentazione, attività fisica, incluso il rafforzamento muscolare, sonno, stress e ambiente come elementi integrati della salute metabolica e cardiovascolare» conclude la professoressa.

Dai 40 anni l'indice di rotondità

«La menopausa non comincia con la menopausa. La partita si gioca almeno dai 40 anni».

Parola di **Rossella Nappi**, ginecologa, presidente della Società Internazionale della Menopausa.

«La medicina dello stile di vita, inclusa la dieta mediterranea, è stata riconosciuta come strumento di prima linea per gestire la transizione, accanto alle terapie quando servono. Il segnale riproduttivo e quello metabolico sono legati a doppio filo: quello che facciamo a tavola e con il corpo incide su peso, ossa, cuore e cervello, ma anche sul passaggio ormonale. **Il grasso si sposta dai fianchi all'addome**, la forma «a pera» diventa «a mela» e nell'addome è **più pericoloso**. Bisogna superare il vecchio Bmi (indice di massa corporea) a favore del **Body Roundness Index (Bri)**, l'**indice di rotondità**. Si calcola considerando il **rapporto vita-altezza** e predice meglio mortalità, rischio metabolico ed eventi cardiovascolari».