Aumento di peso in perimenopausa: come contrastarlo

Prof. Angelo Cagnacci
Professore associato di Ginecologia e Ostetricia, UniversitÃ di Modena

Sintesi del video e punti chiave

L'aumento di peso è uno dei problemi più lamentati dalle donne in perimenopausa, ossia nel periodo di transizione che intercorre tra la vita fertile vera e propria e l'ultima mestruazione. Le opinioni comuni sui fattori che lo determinano non sono sempre corrette, e questo riguarda in particolare i presunti effetti della terapia ormonale sostitutiva: è quindi necessario un corretto approccio clinico ai dismetabolismi che si verificano in questa delicata fase della vita della donna. Sul tema abbiamo intervistato il prof. Angelo Cagnacci, Professore associato di Ginecologia e Ostetricia all'Università di Modena.

A che cosa è dovuto l'aumento di peso nel periodo immediatamente precedente la menopausa? A quali rischi espone? Come lo si può contrastare?

In questo video, il professor Cagnacci illustra:

- quanto tempo può durare la perimenopausa;
- a che cosa è dovuto l'aumento di peso che può caratterizzare questa fase della vita;
- che cos'è la sindrome metabolica e da quali disturbi è contraddistinta;
- le due armi per combattere il peso in eccesso: farmaci e stili di vita;
- perché gli estrogeni e il progesterone somministrati con la terapia ormonale sostitutiva non determinano normalmente alcun aumento di peso;
- come gli estrogeni possano provocare una minima ritenzione idrica in donne predisposte, perché già in sovrappeso e/o con cellulite;
- il positivo ruolo del movimento fisico nel contrastare l'incremento ponderale e nel favorire la salute complessiva;
- come, in particolare, trenta minuti di camminata al giorno siano sufficienti a ridurre il rischio cardiovascolare e di osteoporosi;
- perché è meglio camminare alla luce del sole.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**