Menopausa e riduzione del tono muscolare: il rimedio più efficace è la TOS

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho 50 anni, sono in menopausa da tre e non ho fatto la terapia ormonale sostitutiva. Perché in palestra, per ottenere sui muscoli lo stesso risultato di una volta, ho dovuto triplicare gli esercizi?

I temi toccati

La riduzione quantitativa del 30-60% che, dopo la menopausa, interessa le cellule "satellite", staminali specializzate per differenziarsi in cellule muscolari
Come la TOS ottimizzi l'efficacia delle sessioni di allenamento in palestra su tono ed elasticità della muscolatura
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org