

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 muscolariCome la TOS ottimizzi l'efficacia delle sessioni di allenamento in palestra su tono ed elasticità della muscolatura*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*