

# Menopausa, se precoce o tardiva può dipendere dalla dieta

## **A cura di:**

*Giuseppe Gullo MD, Ph.D, Specialist Ob / Gyn  
IVF Unit AOOR Villa Sofia Cervello, Palermo*

Le donne che consumano quantità maggiori di pesce grasso e legumi freschi raggiungono la menopausa in età più avanzata, o almeno così afferma uno studio pubblicato sul Journal of Epidemiology and Community Health. «L'età della menopausa naturale è una questione che preoccupa le donne in età riproduttiva poiché una menopausa precoce o tardiva può avere implicazioni per gli esiti di salute» dice Yashvee Dunneram, della School of Food Science and Nutrition, University of Leeds, Regno Unito, primo nome dello studio. I ricercatori hanno analizzato i dati di donne di età compresa tra i 40 e i 65 anni dallo UK Women's Cohort Study che avevano avuto una menopausa naturale tra il basale e il primo follow-up dello studio. La menopausa naturale è stata definita come la cessazione permanente dei cicli mestruali per almeno 12 mesi consecutivi. È stato utilizzato un questionario sulla frequenza degli alimenti per stimare la dieta al basale, ed è stata registrata la storia riproduttiva delle partecipanti. L'analisi ha mostrato che durante un periodo di follow-up di quattro anni, 914 donne hanno presentato una menopausa naturale.

Un'elevata assunzione di pesce grasso è stata associata a insorgenza ritardata della menopausa naturale di 3,3 anni per porzione/giorno, mentre per quanto riguarda i legumi freschi si è avuto un ritardo di 0,9 anni per porzione/giorno. Anche un'assunzione più elevata di vitamina B6 e zinco è stata associata a un ritardo nella presentazione della menopausa (di 0,6 anni per mg/die per vitamina B6 e 0,3 anni per mg/die per zinco). La pasta e il riso raffinati erano invece associati a una menopausa anticipata, quantificata in -1,5 anni per porzione/giorno. I ricercatori ipotizzano che gli antiossidanti presenti nei legumi

potrebbero avere un ruolo nel ritardo della menopausa, e notano che gli omega-3 presenti nel pesce grasso possono a loro volta potenzialmente migliorare la capacità antiossidante. «I nostri risultati suggeriscono che alcuni gruppi alimentari (pesce grasso, legumi freschi, pasta raffinata e riso) e nutrienti specifici sono individualmente predittivi dell'età al momento della menopausa naturale» concludono gli autori.

*J Epidemiol Community Health. 2018. doi: 10.1136/jech-2017-209887 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29712719>*