

Nutrizione di genere: uomini e donne hanno bisogni diversi, anche a tavola

Sessi diversi, bisogni nutrizionali diversi e che cambiano in modo differente durante l'età. Per riflettere sull'argomento, SoLongevity lascia la parola ad Hellas Cena, membro del comitato scientifico, Prorettore dell'Ateneo Pavese, medico chirurgo specializzata in Scienza dell'Alimentazione, responsabile del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Università di Pavia e dell'Unità di Nutrizione Clinica dell'IRCCS Maugeri.

Agosto 2023 - Nato da un'intuizione della cardiologa statunitense **Bernadine Healy** agli inizi degli anni Novanta, lo sguardo di genere si è ormai affermato nella medicina contemporanea occidentale. Significa accorgersi che uomini e donne non sono uguali nella malattia né per fattori di rischio, né per questioni fisiologiche e né per il ruolo che svolgono all'interno della società. Ad approfondire questo tema è **Hellas Cena**, Prorettore dell'Ateneo Pavese, medico chirurgo specializzata in Scienza dell'Alimentazione, responsabile del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Università di Pavia e dell'Unità di Nutrizione Clinica dell'IRCCS Maugeri e membro del comitato scientifico di **SoLongevity** (www.solongevity.com), realtà innovativa specializzata nella longevity medicine. La Professoressa Cena si interessa dell'interazione tra nutrizione, stile di vita e salute per la prevenzione e il trattamento delle malattie cronico-degenerative e dei disturbi dell'alimentazione, con particolare attenzione al genere femminile.

Secondo l'esperta, diversamente da quanto accade negli uomini, la vita della donna è scandita da eventi specifici che incidono sui suoi bisogni per preservare lo stato di salute, come il **menarca** - che segna l'ingresso nell'età riproduttiva -, la gravidanza, l'allattamento e la **menopausa**, che segna l'inizio dell'età post riproduttiva e proietta la donna in una nuova condizione ormonale, sociale e psicologica. Per poter affrontare al meglio ogni singolo periodo nell'arco della vita è necessario puntare prima di tutto alla prevenzione, il migliore strumento che si ha a disposizione per poter aspirare a una lunga vita in salute, riducendo al massimo i fattori di rischio modificabili e ritardando lo sviluppo di malattie non trasmissibili, come quelle cronico-degenerative, che colpiscono in particolare le donne nell'età peri- e post-menopausale, quando non sono più protette dal cosiddetto **ombrello ormonale** rappresentato dagli **estrogeni**, i cui livelli decrescono in maniera repentina con la menopausa.

La nutrizione differenziata come elemento chiave della prevenzione

Sin da bambini, maschi e femmine hanno caratteristiche fenotipiche e fattori di rischio diversi: le femmine, per questioni legate alla riproduzione, hanno una massa grassa maggiore rispetto ai maschi e fabbisogni nutrizionali differenti. Inoltre, in età avanzata, in peri- e post-menopausa, rischiano l'osteoporosi per via delle modificazioni ormonali.

Una prevenzione precoce e mirata attraverso uno stile di vita salutare, che comprende anche un'alimentazione bilanciata e adeguata ai propri fabbisogni, attività fisica puntuale, controllo dello

stress, sonno regolare e astensione dal fumo o altri abusi, è importante per ritardare il naturale processo dell'invecchiamento che si manifesta nell'organismo femminile prima di quanto si verifichi in quello maschile.

La nutrizione deve essere differenziata già con l'arrivo del menarca, che determina un significativo aumento del fabbisogno di ferro, poi con l'arrivo dell'età fertile in cui i fabbisogni di macro e micronutrienti della donna in gravidanza e allattamento aumentano sensibilmente e infine per contrastare il fisiologico declino dell'invecchiamento, in età menopausale. L'apporto energetico deve essere attenzionato tanto quanto l'apporto di carboidrati raffinati e semplici per contrastare l'insulino-resistenza, come quello di proteine nobili importanti per prevenire la perdita di massa magra, e quello di lipidi, che devono essere qualitativamente scelti per la loro funzione protettiva e non dannosa per l'organismo, senza dimenticare di vitamine, minerali e antiossidanti presenti in grande quantità nei prodotti di origine vegetale.

Il ruolo della nutrizione di genere in presenza di una patologia

Si possono distinguere due contesti: la **dietetica** in senso preventivo e la nutrizione **clinica** o terapia medico-nutrizionale, che deve essere personalizzata a seconda della paziente e della condizione patologica o dei fattori di rischio. La dietoterapia è un trattamento primario nel caso di patologie allergiche (come l'allergia sistemica al nichel che colpisce molte donne) e autoimmunitarie (come la celiachia), così come di carenze nutrizionali dovute a ridotto apporto di alcuni nutrienti (come nel caso di carenza di vitamina B12 in chi ha un'alimentazione selettiva nei confronti di prodotti di origine animale senza opportuna integrazione), di deficit enzimatici (come nel caso di intolleranza al lattosio), oppure come trattamento coadiuvante nella maggior parte delle patologie non trasmissibili o cronico degenerative, a partire dall'eccesso ponderale e sindrome metabolica che spesso colpisce le donne in età perimenopausale, fino alle patologie metaboliche come il diabete di tipo II e le malattie cardiovascolari.

"Non è mai troppo tardi per la prevenzione. Ma prima si comincia, meglio è. Una vita lunga e in salute si costruisce prendendosi cura di sé quanto prima, se possibile prima che comincino a verificarsi i danni dell'età e agli inevitabili fattori di rischio a cui ognuno di noi può essere esposto. Idealmente, dunque, le donne dovrebbero cominciare ad occuparsi di se stesse nel periodo infantile, e particolare attenzione dovrebbe essere posta durante il periodo periconcezionale - il tempo che intercorre tra il momento in cui programmano una gravidanza e l'eventuale gravidanza - pensando non solo al loro stesso benessere, ma anche a quello del feto e dell'adulto che diventerà, spezzando quella trasmissione transgenerazionale alla base dell'aumento che stiamo osservando delle malattie cronico-degenerativo." ha commentato Hellas Cena.

SOLONGEVITY

SoLongevity (www.solongevity.com), acronimo di Science of Longevity, è tra le realtà più innovative e avanzate in Italia sui temi della longevity medicine. Nata nel 2018, opera nel settore della longevità **studiando i meccanismi dell'invecchiamento e lavorando sullo sviluppo di un innovativo approccio diagnostico, protocolli di ringiovanimento fisiologico e nuove formulazioni nutraceutiche** nell'area della medicina della Longevità

SoLongevity ha come obiettivo ultimo quello di trasferire le conoscenze acquisite nell'ambito dell'invecchiamento cellulare alla realtà clinica, per aumentare la possibilità di ciascuno di vivere a lungo e in salute. SoLongevity è l'unica azienda italiana entrata a far parte del National Innovation Center for Aging (NICA) in UK; può contare inoltre su una rete di collaborazioni con poli di ricerca e importanti università a livello internazionale.

Web - Solongevity.com

LKD - SoLongevity - <https://www.linkedin.com/company/solongevity>

IG - SoLongevity - <https://www.instagram.com/solongevity/>

FB - Longevità Scienza e Salute - facebook.com/longevita.scienza.salute.solongevity

FB - Immunologia Oggi - Dr. Alberto Beretta - facebook.com/alberto.beretta.immunologo

Ufficio stampa SoLongevity

Disclosers

Daniela Monteverdi - + 39 349 3192268

press@solongevity.com

Caterina Vertaldi - + 39 348 5441424

caterina.vertaldi@disclosers.it

Melissa Casula - + 39 349 0942067

melissa.casula@disclosers.it