DI LALLA DENISE

Alimentazione e menopausa: credenze e falsi miti, operatori e donne a confronto.

ABSTRACT

Obiettivi: l'accettazione di sé e la ricerca di nuovo equilibrio è un passo fondamentale per la ricerca del benessere e, affinchè questo avvenga, è necessario che la donna realizzi e riscopra quali sono le risorse a sua disposizione per prendersi cura di sé, per modificare il proprio stile di vita, per riscoprire il piacere di tutelare la propria salute, e gli strumenti che ogni donna ha per raggiungere questo obiettivo.

Strumenti: le patologie che si presentano con frequenza maggiore nella donna in menopausa, presentano una forte associazione con le modificazioni che fisiologicamente avvengono nella donna che attraversa questa fase della vita; altrettanto marcata è, però, la correlazione di quest'ultime con i fattori ambientali sui quali è possibile incidere significativamente tramite alcuni accorgimenti quotidiani. Numerosi studi sono stati condotti per verificare se le abitudini alimentari diffuse siano compatibili con le raccomandazioni delle linee guida ma i risultati sono stati scoraggianti.

Metodi: allo scopo di rilevare la se la fonte della disinformazione delle donne sia in gran parte dovuta ai falsi miti alimentari diffusi tra gli operatori, e in che misura questi dati incidano con le scorrette abitudini a tavola, è stato elaborato un questionario in cui sono state alternate affermazioni tratte dalle credenze errate generalmente diffuse, rilevate in varie occasioni informali, con affermazioni vere. Le stesse domande sono state poste ad un campione casuale di 70 donne, e ad altrettanti operatori sanitari, senza discriminazione di ruolo.

Conclusioni: credenze errate su una dieta corretta, sono significativamente diffusi anche tra gli operatori sanitari; le percentuali relative legate ai falsi miti alimentari tra le donne risultano tuttavia maggiori nella totalità delle domande proposte. La disinformazione degli operatori può costituire un grande ostacolo al raggiungimento di stili di vita compatibili con la prevenzione delle patologie analizzate; non sembra essere però la sola fonte si nozioni scorrette.