



un tocco dal cuore
accademia di massaggi orientali

Kefir e menopausa

a cura di

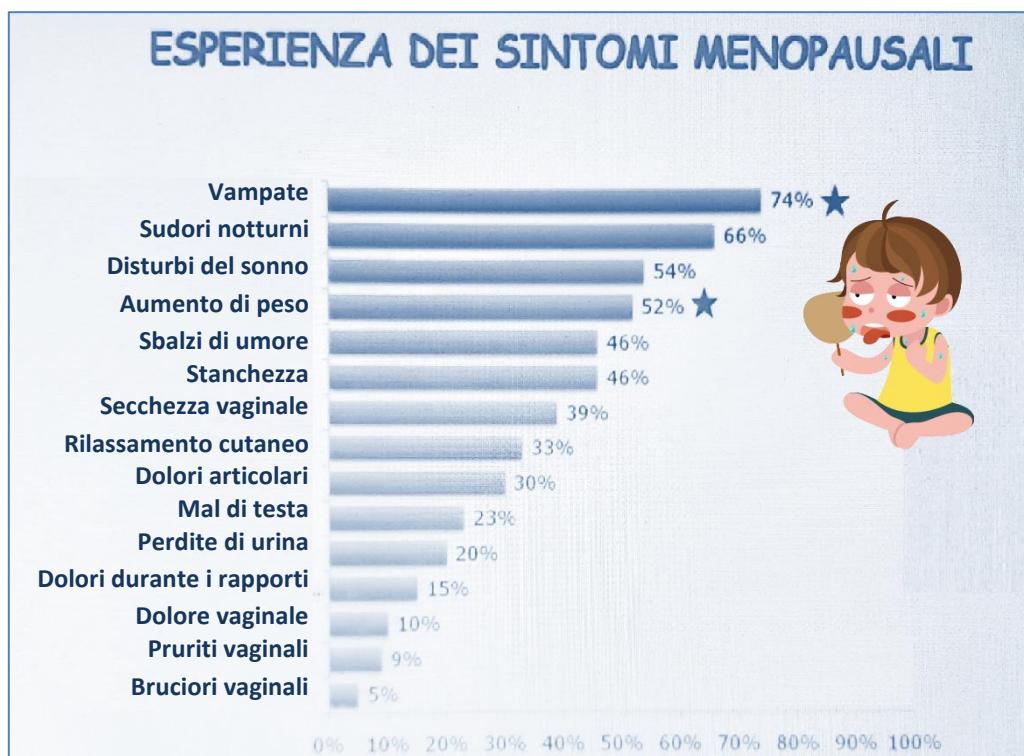
Dr.ssa Enrica Dubini

Introduzione

Tra i 40 e i 50 anni si hanno le prime oscillazioni dei livelli di estrogeni e per molte donne iniziano i primi sintomi di quella che intorno ai 50 anni diviene la menopausa vera e propria, un periodo della vita in cui la donna deve fronteggiare diversi cambiamenti fisici e psicologici.

Il crollo del livello degli estrogeni e del progesterone da luogo a una serie di manifestazioni:

- Vampate, sudorazioni notturne, disturbi del sonno
- Tachicardia, palpitazioni, aumento del rischio cardiovascolare
- Alterazioni del tono dell'umore (ansia, irritabilità, umore depresso)
- Problemi all'apparato urogenitale (irritazioni, secchezza, vaginiti, cistiti, incontinenza)
- Rallentamento del metabolismo, per cui è più facile ingrassare e i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue possono aumentare.
- Riduzione dell'assorbimento del calcio, aumento del turnover osseo e conseguente rischio di fragilità ossea ed osteoporosi
- Perdita di tono della pelle, maggiore fragilità di unghie e capelli



In questa fase della vita, prima o anche in parallelo all'assunzione di integratori, un regime alimentare "consapevole" deve garantire l'apporto di vitamine, minerali, oligoelementi, proteine di buona qualità, con un buon consumo di quelle vegetali, per contrastare la perdita di massa muscolare.

Ma quali sono le sostanze più utili a contrastare i sintomi menopausali e in quali alimenti si possono trovare?

Esistono infatti cibi cosiddetti "funzionali", cioè alimenti naturalmente ricchi in vitamine, minerali o altre sostanze e che possono implicare un effetto benefico sull'organismo, con evidenti miglioramenti dello stato di salute e di benessere e/o una riduzione del rischio di malattia.

L'argomento è molto ampio. In questa relazione prenderemo in esame solo alcune sostanze particolarmente utili nel periodo della menopausa.

Sostanze nutraceutiche adatte al periodo menopausale

I nutraceutici sono quei principi nutritivi contenuti negli alimenti che hanno effetti benefici sulla salute.

Nutrirsi bene in menopausa è una regola fondamentale per il sostegno della salute del corpo che cambia, un'abitudine di vita che si differenzia dalla semplice necessità di mangiare.

Nutrirsi bene significa piuttosto scegliere con consapevolezza il cibo da portare in tavola in modo da garantire al proprio corpo le sostanze (vitamine, minerali e oligoelementi) di cui ha bisogno in questa particolare fase della vita, senza tuttavia trascurare le esigenze del palato di un cibo piacevole e gustoso.

Alcune sostanze in particolare sono indicate nel periodo della menopausa per alleviarne i sintomi: **vitamine del gruppo B, vitamina D, vitamina K, calcio, magnesio, fosforo e probiotici.**

Il Kefir

Una descrizione dettagliata del kefir e delle sue proprietà esula da questo contesto e sarà oggetto di un'altra pubblicazione. Per quel che riguarda invece il presente tema dell'alimentazione utile a contrastare gli effetti della menopausa è interessante, per comprendere i suoi effetti, esaminarne i costituenti.

Ci riferiamo principalmente al kefir di latte, ritenendolo un prodotto più interessante in quanto contiene circa il doppio dei microrganismi rispetto al kefir di acqua.

Il kefir contiene:

- **Fermenti** che vanno ad integrare la flora batterica intestinale. Rispetto allo yogurt che normalmente contiene solo *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*, nel kefir ci sono più di 30 tipi diversi di batteri e lieviti, la maggior parte dei quali sono in grado di arrivare vivi e attivi nell'intestino.
- **Minerali biodisponibili**: calcio, magnesio, fosforo (importanti per il sistema nervoso)
- **Aminoacidi essenziali** (cioè non prodotti dal corpo umano): triptofano, prolina, lisina, treonina.
- **Vitamine**: acido folico-B9, cobalamina-B12, tiamina-B1, vitamina D, vitamina K, biotina-B8 che a loro volta migliorano l'assorbimento di altre vitamine, come l'acido pantotenico-B5. Importanti per tutto l'organismo: metabolismo energetico, sistema immunitario, ecc.
- **Enzimi** che colonizzano l'intestino e favoriscono la digestione.
- **Beta-galattosidasi** (lattasi) che metabolizza circa il 30% del lattosio presente, rendendo il kefir adatto anche a chi soffre di una media intolleranza al lattosio.
- **Lieviti** (assenti nello yogurt), che colonizzano il tratto intestinale contrastando i possibili lieviti nocivi presenti.

175 ml di kefir forniscono in media:

- **Proteine** 6gr
- **Calcio** 20% del fabbisogno quotidiano
- **Fosforo** 20% della quota giornaliera
- **Vit B12** 14% del fabbisogno giornaliero
- **Magnesio** 5% della quota giornaliera
- **Vit D** in buona quantità (che serve per l'utilizzo del calcio da parte dell'organismo)
- **Carboidrati** 7-8gr
- **Grassi** 3-6gr
- **100 calorie** circa

Questi dati mettono in evidenza come il kefir, da solo, contenga molte delle sostanze elencate in precedenza, utili ad attenuare molti dei disturbi creati dalla menopausa: fragilità ossea, osteoporosi, disturbi del sonno, irritabilità, infezioni delle vie urogenitali, per citare solo i principali.

In più, dal punto di vista nutrizionale il kefir ricavato partendo da una base di latte rappresenta una fonte di proteine di buona qualità e dall'effetto saziante. Contiene inoltre una grande quantità di vitamine e minerali che contribuiscono a mantenere in salute il

sistema immunitario, a stimolare il buon funzionamento del metabolismo e a proteggere la salute di ossa e denti. Infine, sembra che riesca a svolgere un'azione dall'effetto rilassante sul sistema nervoso.

E' auspicabile quindi un consumo quotidiano di kefir di almeno 100 ml, all'interno di una dieta varia, equilibrata e sana.

Il kefir ha caratteristiche organolettiche simili a quelle dello yogurt, con un sapore leggermente più acidulo. Può essere consumato a colazione o come spuntino, al naturale o addizionato con miele o frutta, ma per chi ama cucinare può essere l'occasione per sperimentarlo come ingrediente di ricette sia dolci che salate.

Con il kefir si possono preparare pane, focacce e piadine, torte salate, sformati di verdure, salse, dolci lievitati e al cucchiaio, gelati, frullati.

Va ricordato che le alte temperature in parte ne riducono le proprietà, al contrario del freddo dove si mantiene benissimo (il kefir infatti si può congelare per un uso successivo), tuttavia le ricette con il kefir sono gustose e più leggere di quelle tradizionali e rappresentano un ottimo modo per assumerlo e ricavarne i benefici.

Un esempio di ricetta “consapevole”

Tenendo conto delle informazioni riportate nei capitoli precedenti, si possono mettere a punto ricette che combinano in modo gustoso diversi ingredienti in grado di fornirci le sostanze che contribuiscono al benessere in menopausa.

E aggiungerei che il kefir contribuisce al benessere generale di tutti, uomini e donne, visto che l'alimentazione moderna fatta di cibi industriali ci lascia spesso carenti di alcuni nutraceutici, la vitamina D prima di tutto.

Ecco un esempio di ricetta “consapevole”: torta salata con cavolo nero, patate e kefir.



Torta salata di cavolo nero e patate con kefir

Dose per 2-3 persone

Per la pasta matta	Per il ripieno
125 gr di farina 00 e integrale 1:1	1 patata lessa
2 cucchiaini di erbe aromatiche tritate	un mazzetto di cavolo nero
	¼ di cipolla
60 ml di latticello di kefir⁽¹⁾	2 cucchiai di spalmabile di kefir⁽¹⁾
1 pizzico di sale	1 uovo
2 cucchiai di olio	3 cucchiai di formaggio grattugiato
1 cucchiaio scarso di aceto di mele	qualche fettina di formaggio a pasta filante (scamorza affumicata, provolone piccante, edamer o altro a piacere)
½ cucchiaino di bicarbonato	sale, pepe, noce moscata, zenzero fresco tritato, olio, una noce di burro

Procedimento

Inizia preparando le verdure: lessa al vapore una bella patata, lava le foglie di cavolo nero, elimina la costola centrale dura e tagliale a striscioline. Trita la cipolla e una fettina di zenzero fresco. In una padella antiaderente metti un cucchiaio di olio, fai stufare la cipolla e lo zenzero poi aggiungi le foglie di cavolo. Cuoci coperto per circa 10 minuti.

Schiaccia la patata lessata, insaporisci con sale, pepe, noce moscata e una noce di burro, aggiungi il cavolo nero ed amalgama il tutto. Lascia raffreddare.

Intanto prepara la pasta matta: in una scodella mescola la farina e gli altri ingredienti secchi, aggiungi il latticello e l'olio ed inizia ad impastare. Dissolvi il bicarbonato nell'aceto, mescola ed aggiungi all'impasto. Continua ad impastare fino ad ottenere una massa morbida ma consistente, forma una palla e mettila in frigorifero, coperta, per almeno 30 minuti. La si può preparare anche il giorno prima.

In una ampia ciotola sbatti l'uovo con sale e pepe, aggiungi lo spalmabile di kefir ed il formaggio grattugiato ed infine le verdure stufate. Amalgama il tutto.

Stendi la pasta su poca farina, sistemala nello stampo foderato di carta forno e bucherella il fondo di pasta con una forchetta. Metti sul fondo le fettine di formaggio tagliate sottili poi il ripieno e cuoci in forno ventilato a 170° per circa 25-30 min.

Nota (1): Il kefir ottenuto dalla fermentazione del latte è costituito di una parte più liquida detta latticello o siero di kefir ed una parte più grassa e densa. Filtrando con un colino il prodotto della fermentazione si può separare la parte liquida (latticello) dai granuli, che mediante spremitura rilasciano la parte più cremosa, simile allo yogurt. Con una ulteriore filtrazione di questa crema attraverso un canovaccio, dopo circa 12 ore si ottiene un formaggio cremoso: lo spalmabile di kefir.

Ricordiamo che:

- ✓ Il **cavolo nero** (ortaggio a foglia verde) contiene vitamine B2 e B9, Vitamina D, vitamina K, calcio e magnesio
- ✓ i **formaggi** contengono vitamina D e K, calcio e fosforo
- ✓ le **uova** contengono vitamina B2, B5 e B8, vitamina D3, calcio e fosforo
- ✓ il **kefir**, oltre ad altre sostanze tra cui molte specie di batteri e lieviti buoni, contiene acido folico-B9, cobalamina-B12, tiamina-B1, biotina-B8, vitamina D, vitamina K, calcio, magnesio, fosforo.

Un manuale di ricette con il kefir è in via di preparazione.