

# Dall'università il pane-terapia per le donne

## LA RICERCA

Il pane buono che fa bene alle donne: l'università di Siena ha studiato e prodotto un particolare tipo di pane che aiuta a contrastare gli effetti della menopausa e a mantenere la salute. Al via la vendita sperimentale. Il pane si potrà acquistare, per ora solo a Siena, da lunedì 3 marzo. Grazie alla collaborazione tra il gruppo di ricerca della professoressa Anna Maria Aloisi del dipartimento di Scienze mediche, chirurgiche e neuroscienze, l'azienda spin off «SiNutriWells» e la «Compagnia del pane», il panificio che produrrà «Il pane delle donne».

Si tratta di un prodotto artigianale, con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, e arricchito di soia: questo cereale abbassa il contenuto di carboidrati, aumenta quello di proteine, riduce il rischio di sviluppare malat-

tie cardiache e allevia i sintomi della menopausa grazie alla presenza di isoflavoni. Queste sostanze mostrano attività estrogenica utile per contrastare l'insorgenza di cardiopatie, osteoporosi, vampate di calore, sudorazione notturna e altri sintomi molto comuni in menopausa.

## LA SQUADRA

Dalla Danimarca un altro studio per le donne che hanno superato i cinquanta: lo sport di gruppo aiuta a compensare la naturale perdita di estrogeni in menopausa, portando un miglioramento della salute cardiovascolare. E' quanto emerge da una ricerca

dell'università di Copenaghen pubblicata sulla rivista "American Journal of physiology". «Gli estrogeni, ormoni sessuali femminili, sono delle sentinelle importanti per la salute cardiovascolare delle donne, per questo spiega il ricercatore Michael Ny-

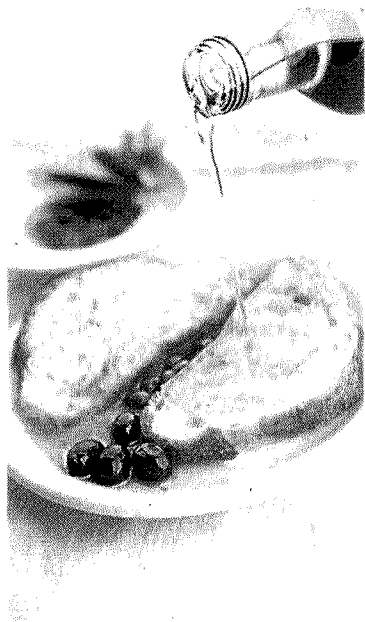
berg che ha svolto il lavoro - con la caduta del loro livello durante la menopausa cresce il rischio di aumento della pressione e di sviluppo di malattie al cuore. La pressione aumenta in media del 10% dopo la fine del ciclo e aumentano anche i marcatori per lo sviluppo di aterosclerosi, una patologia a carico delle arterie».

## PSICHE IN SALUTE

In questo contesto, hanno verificato gli studiosi, le donne che hanno praticato per 12 settimane uno sport di gruppo hanno avuto dei miglioramenti. La loro pressione è risultata ridotta di quattro millimetri di mercurio, con una riduzione del rischio di ictus pari al 40% e il divertimento dovuto al trovarsi in squadra con altre donne ha fatto sì che la loro salute psico-fisica risultasse nel complesso migliorata.

**Ester Maria Lorido**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**IL PRODOTTO  
 ARTIGIANALE  
 DEL GRUPPO DI RICERCA  
 CONTRASTA  
 LA MENOPAUSA  
 E ALCUNE CARDIOPATIE**

