

Tempistica dell'assunzione di lipidi e sintomi legati alla menopausa: uno studio trasversale

Mattia Proganò, Luigi Barrea, Ludovica Verde, Silvia Savastano, Giovanna Muscogiuri, Annamaria Colao

Primo autore: Mattia Proganò, 29/07/1998, Università degli Studi di Napoli Federico II, Via Sergio Pansini 5, Napoli, 3664674313, mattia.progano@outlook.it

Obiettivi: La menopausa contribuisce all'obesità centrale e aumenta il rischio cardiovascolare nelle donne. La dieta influenza sia i sintomi della menopausa sia la salute cardiovascolare, ma l'impatto della crononutrizione, ovvero il timing dell'alimentazione, non è ben compreso. Questo studio trasversale ha esaminato se la tempistica dell'assunzione di cibo influisse sui sintomi della menopausa in 103 donne in postmenopausa con sovrappeso o obesità.

Materiali e metodi: Sono stati valutati i parametri antropometrici, clinici e le abitudini di vita. I sintomi della menopausa sono stati valutati utilizzando la Menopause Rating Scale (MRS). La valutazione nutrizionale ha utilizzato registri alimentari di 7 giorni. È stata fatta una distinzione tra l'assunzione mattutina (che comprende i pasti dalla colazione al pranzo) e quella serale (che comprende i pasti dallo spuntino pomeridiano alla cena).

Risultati: Il punteggio medio MRS è stato di $22,7 \pm 7,8$, mostrando un'alta prevalenza di sintomi nella popolazione in studio. Le donne in postmenopausa al di sotto della mediana dell'assunzione mattutina di energia hanno mostrato un punteggio significativamente più alto per il disagio cardiaco ($p = 0,045$), mentre quelle al di sotto della mediana dell'assunzione mattutina di lipidi hanno mostrato punteggi significativamente più alti per il disagio cardiaco e più bassi per i problemi alla vescica ($p = 0,013$ e $p = 0,040$, rispettivamente). Le donne in postmenopausa al di sopra dell'assunzione serale mediana di lipidi hanno mostrato un punteggio significativamente più alto per il disagio cardiaco ($p = 0,007$). Il punteggio del disagio cardiaco era correlato negativamente e posizionalmente con l'assunzione mattutina ($p = 0,034$) e serale ($p = 0,034$) di lipidi, rispettivamente, anche dopo la correzione per i fattori confondenti ($p = 0,028$ per entrambi).

Conclusioni: Il consumo della maggior parte dell'energia e dei lipidi nelle ore più tarde della giornata è stato collegato a una maggiore prevalenza di sintomi della menopausa nelle donne in postmenopausa con

sovrapeso o obesità. Questo modello può avere un impatto negativo sulla salute cardiovascolare. Incoraggiare l'assunzione anticipata di energia e lipidi attraverso pratiche di crononutrizione potrebbe essere un'aggiunta benefica alla terapia nutrizionale per queste donne.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n°196 – “Codice in materia di protezione dei dati personali” e dell'art. 13 GDPR 679/16 – “Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali”.