

**L'ESPERTA** LA NUTRIZIONISTA TITTA: LE DONNE HANNO BISOGNO DI CALCIO, GLI UOMINI DI PROTEINE

## Età e alimentazione, a ciascuna la sua dieta

**A TAVOLA**, la differenza di genere è particolarmente evidente: «Le donne hanno più bisogno di calcio, ferro e acido folico e di un minore apporto calorico rispetto agli uomini che, di contro hanno un fisico che richiede più proteine», dice Lucilla Titta (**nella foto**), nutrizionista, ricercatrice dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, autrice di *La dieta del maschio* ospite sabato alla XVI edizione del **Festival della Mente** di Sarzana, il primo festival in Europa dedicato alla creatività e alla nascita delle idee. «Ma le specifiche fisiologiche fanno poi i conti con le abitudini, i fattori culturali e non da ultimo con gli ormoni. Durante la sindrome pre mestruale molte donne cercano cibi dolci e cremosi, per esempio. Con la rivoluzione ormonale della

menopausa, invece, il grasso corporeo si sposta dai glutei alla pancia. In questo caso, però, non è l'alimentazione a guidare la geografia del grasso, ma gli ormoni, in particolare il calo degli estrogeni», aggiunge l'esperta. Ovviamente stare attente alla dieta diventa fondamentale per non prendere peso ma c'è un nemico silenzioso da affrontare: la sedentarietà. «Le donne, oggi sempre più informate in tema di dieta e nutrienti, però sono tendenzialmente più pigre e fanno più fatica degli uomini a rimettersi in forma dopo i 50 anni. Basterebbero invece 7000-8000 passi al giorno per combattere l'insonnia, l'aumento di peso e le infiammazioni articolari», conclude Titta.



**Anna Bogoni**  
» RIPRODUZIONE RISERVATA

