



LE DONNE E L'ALIMENTAZIONE

Documento realizzato nell'ambito della partnership tra

BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia

[Per qualsiasi domanda, contattare nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Le **esigenze nutrizionali** variano in base al sesso, ma anche in base alle diverse fasi del ciclo di vita. Una dieta sana ed equilibrata è essenziale e **i criteri che la definiscono possono variare**. Sia gli uomini che le donne attraversano diversi periodi della loro vita, come l'infanzia o la pubertà, durante i quali devono adattare la loro dieta.

Inoltre, le donne attraversano o possono attraversare **fasi molto specifiche**, come gravidanza, allattamento o menopausa, che richiedono una dieta e uno stile di vita molto specifici per mantenere il corpo in buona salute.



Ciclo di vita

1- Pubertà

La pubertà è un periodo dell'adolescenza in cui il **corpo** subisce rapidi cambiamenti, in particolare per consentire la **riproduzione**, e rappresenta quindi un periodo di **rapida crescita** durante il quale è **fondamentale un'alimentazione adeguata** per limitare il rischio di crescita stentata.

Una dieta **adeguata, varia ed equilibrata** è sufficiente a coprire le esigenze degli adolescenti.

Tuttavia, lo scatto di crescita associato all'adolescenza richiede esigenze nutrizionali particolari, soprattutto in termini di **aminoacidi** per la crescita muscolare e di **calcio e vitamina D** per la crescita ossea. Anche le ragazze adolescenti sono a rischio di carenza **di ferro**.



Inoltre, l'adolescenza è un periodo critico nello sviluppo dell'**immagine corporea** di una persona, anche a causa dei **cambiamenti corporei** che avvengono in un arco di tempo così breve. La **pressione sociale** che spesso accompagna questi cambiamenti, sia da parte dei media che dei coetanei, può aumentare il rischio di insoddisfazione corporea, che è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di un **disturbo del comportamento alimentare (DCA)**.

Le esigenze specifiche associate alla pubertà, così come i rischi di insoddisfazione corporea, **influenzano** in modo diverso i ragazzi e le ragazze adolescenti. Nelle ragazze adolescenti, la pubertà porta con sé specifici cambiamenti fisici, come lo sviluppo del seno e l'aumento dei depositi di grasso, in particolare intorno ai fianchi. Inoltre, la pressione sociale, esercitata in particolare sulle ragazze adolescenti, soprattutto attraverso la diffusione di **ideali dimagranti** da parte dei media, contribuisce **alla prevalenza significativamente più alta di DCA nelle ragazze adolescenti rispetto ai ragazzi**.

2- Gravidanza

Una **dieta equilibrata e varia è essenziale** durante la gravidanza, in quanto copre le esigenze della madre e del bambino, promuovendo così uno sviluppo sano.

Durante la gravidanza, gli organi e i tessuti del feto si sviluppano progressivamente, determinando **esigenze nutrizionali specifiche** per la gestante. Alcuni nutrienti sono quindi essenziali e devono essere disponibili nelle quantità necessarie per garantire la corretta crescita del feto.

Nel complesso, il fabbisogno di nutrienti può essere soddisfatto con una dieta equilibrata, adeguata e sana. Tuttavia, il fabbisogno di alcune vitamine e minerali è particolarmente elevato. Per esempio, l'integrazione di **acido folico è raccomandata non appena si pianifica una gravidanza**.



Nutrienti il cui fabbisogno cambia durante la gravidanza:

Ferro

- Svolge un ruolo importante nella crescita della placenta e del feto.
- **Alimenti ricchi di ferro:** fegato, carne, pesce e frutti di mare, legumi, noci, cereali, tuorli d'uovo e verdure a foglia verde, ecc.

Fe

Calcio

- Il fabbisogno di calcio aumenta per garantire le esigenze della madre e la costruzione dello scheletro del feto.

Ca

- Consumare **3 latticini al giorno**, variando le fonti (latte, formaggio, yogurt, formaggio fresco).

B9

Vitamina B9 o acido folico

- Una carenza di vitamina B9 al momento del concepimento e durante le prime settimane di sviluppo del feto può portare allo sviluppo di malformazioni.
- **Alimenti ricchi di B9:** verdure a foglia (spinaci, insalata, ecc.), legumi, fegato, ecc.
- L'**integrazione di folato** è raccomandata e prescritta sistematicamente non appena si pianifica una gravidanza.

D

Vitamina D

- Viene sintetizzata dall'organismo attraverso l'**esposizione al sole per 10-15 minuti al giorno**.
- È presente anche nei pesci grassi come sardine, sgombri, aringhe e salmone.

I

Iodio

- Essenziale per il corretto sviluppo del sistema nervoso fetale.
- Lo iodio si trova principalmente nel pesce e nei frutti di mare. È presente anche nei latticini e nelle uova.

È consigliabile **consultare un medico se si sta pianificando una gravidanza**, per fare il punto sulla propria dieta e sull'eventuale necessità di integratori.



ATTENZIONE L'integrazione senza il parere del medico può essere pericolosa. Ad esempio, un eccesso di vitamina A (in caso di integrazione eccessiva e non necessaria) può, soprattutto all'inizio del primo trimestre di gravidanza, portare a malformazioni congenite. **Consultare sempre il medico prima di assumere qualsiasi integratore.**



Raccomandazioni alimentari:

Una dieta sana ed equilibrata è essenziale per garantire il fabbisogno di vitamine e minerali: link [alla guida nutrizionale](#). Oltre alle consuete raccomandazioni per una dieta sana ed equilibrata, è consigliabile **apportare alcune modifiche alle proprie abitudini alimentari:**

≈ Da limitare

- **Caffè/tè:** non più di 2-3 caffè al giorno
- Prodotti **ultra-trasformati** (prodotti molto dolci, salati e grassi e contenenti degli additivi: [link newsletter sugli alimenti ultra-trasformati](#))
- Prodotti **dolci** (succhi di frutta, ecc.)
- **Pesci di grandi dimensioni** (marlin e tonno), che possono contenere alti livelli di mercurio
- **Sale**

✗ Non consumare

- **Alcool:** Non esiste una soglia di sicurezza per il consumo di alcol in gravidanza.
- **Tabacco**
- **Cannabis**

Evitare per motivi di sicurezza alimentare

Le donne in gravidanza sono più sensibili ad alcuni tipi di intossicazione alimentare, come la toxoplasmosi* e la listeriosi**, che possono avere gravi conseguenze sullo sviluppo del feto. Le donne in gravidanza devono quindi essere **particolarmente attente**. È consigliabile evitare:

- ◆ **Prodotti crudi, poco cotti o affumicati:** Carne, pollame, pesce (salmone affumicato, sushi, ecc.), crostacei e uova (mousse al cioccolato, maionese, ecc.)
- ◆ **Prodotti lattiero-caseari non pastorizzati** come latte e formaggi a latte crudo
- ◆ **Formaggi a pasta molle:** crosta fiorita (robiola, gorgonzola) e crosta lavata (taleggio, fontina)
- ◆ **La crosta** di tutti i formaggi.
- ◆ **Salumi:** paté, foie gras, prosciutto crudo, ecc.
- ◆ Mangiare frutta e verdura cruda fuori casa
- ◆ Contatto con i gatti, soprattutto con i loro escrementi
- ◆ Contatto diretto con il terreno: si consiglia di indossare i guanti durante il giardinaggio.

È inoltre molto importante seguire pratiche igieniche specifiche, come le seguenti:

- ◆ Lavare accuratamente verdura, frutta ed erbe aromatiche per ridurre il rischio di toxoplasmosi
- ◆ Lavate frequentemente le mani, gli utensili da cucina e le superfici di lavoro, nonché il frigorifero (l'ideale sarebbe disinfettare il frigorifero due volte al mese)



*Toxoplasmosi: infezione causata da un parassita microscopico, il *Toxoplasma gondii* (presente soprattutto nel terreno)

** Listeriosi: infezione di origine alimentare causata dal batterio *Listeria monocytogenes*.

3- Allattamento al seno

Il latte materno è la **fonte di nutrimento ideale per un neonato**. Si adatta alle esigenze nutrizionali e immunologiche dei neonati, poiché la sua composizione cambia naturalmente in ogni fase del loro sviluppo. Il latte materno contiene molecole bioattive che consentono al sistema immunitario del bambino di maturare in modo ottimale, riducendo così il rischio di infezioni e infiammazioni.



L'OMS e l'UNICEF raccomandano che l'**allattamento al seno dei neonati inizi entro la prima ora di vita** (colostro: latte dei primi giorni) e **rimanga esclusivo per 6 mesi**. Tuttavia, l'allattamento al seno rimane una decisione personale della madre.

I benefici dell'allattamento al seno sia per la madre che per il bambino sono ben noti:

Per il bambino: L'allattamento al seno favorisce una **crescita** ottimale, riduce la **mortalità infantile** (una riduzione da 4 a 10 volte della mortalità nei paesi a basso reddito), fornisce una **prevenzione primaria di malattie acute** come le infezioni (75% in meno di casi di diarrea e 57% in meno di infezioni respiratorie) e di **malattie croniche** come il diabete (32% in meno di rischio di diabete di tipo 2), e riduce anche il rischio di sviluppare **asma** (18-20% in meno di asma), **allergie** e **obesità** infantile (un mese di allattamento al seno è associato a una riduzione del 4,0% del rischio di obesità).



La madre che allatta: L'allattamento al seno riduce l'**emorragia** post-partum, aiuta a **ridurre il volume dell'utero dopo il parto** e può anche ridurre il **rischio di alcuni tumori** (riduzione del 7% del tumore al seno, riduzione del 18% del tumore alle ovaie) e il **rischio di ipertensione** e di **diabete** di tipo 2.



Raccomandazioni alimentari:

La produzione di latte consuma sia energia che acqua, con conseguente aumento del fabbisogno della madre che allatta. Ecco alcune raccomandazioni per l'allattamento al seno:

- Mangiate una **dieta equilibrata e varia** per soddisfare le esigenze della madre, ma anche per esporre il bambino a una varietà di sapori, che ne faciliteranno la diversificazione.
- Rimanere **ben idratati**: circa 16 bicchieri d'acqua al giorno.
- **Evitare i pesci di grandi dimensioni** come branzino, tonno, pesce spada, carpa, a rischio di alti livelli di mercurio.
- **Ridurre l'assunzione di caffeina** (caffè, tè, Coca-Cola: massimo 2 o 3 tazze di caffè al giorno).



Inoltre, alcune molecole come la nicotina, il THC e l'alcol possono passare dalla madre al figlio. Come per la gravidanza, non esitate a chiedere aiuto al vostro medico di famiglia per il consumo di alcol, tabacco e cannabis.

4- Menopausa

La menopausa è un **periodo della vita di una donna caratterizzato dall'assenza di mestruazioni per almeno un anno**, senza alcuna causa identificata, che si verifica tra i 45 e i 55 anni. Le irregolarità mestruali possono verificarsi prima della menopausa e talvolta possono durare per diversi anni; questo periodo è noto come **perimenopausa**. I cambiamenti ormonali associati alla menopausa possono causare una serie di alterazioni metaboliche, come la diminuzione del tasso metabolico basale (fabbisogno energetico di base), la riduzione del senso di sazietà, i cambiamenti nella composizione corporea e nella distribuzione del grasso e l'aumento di peso.

La menopausa potrebbe essere **associata a un aumento del rischio di obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e ipertensione**. Il rischio di sviluppare queste malattie e la progressione dei loro sintomi possono essere notevolmente migliorati **eliminando e riducendo i fattori di rischio alimentari**. L'alimentazione svolge quindi un ruolo essenziale nella prevenzione e nella gestione delle patologie associate alla menopausa (comorbidità).



Alcuni consigli nutrizionali per la menopausa:

- **Ridurre l'assunzione di zuccheri aggiunti, acidi grassi saturi, sale e alcool**
- Mangiare una dieta sana ed equilibrata e mantenere una buona idratazione
- Consumare alimenti ricchi di omega-3, come il pesce azzurro e la frutta secca (noci, mandorle, ecc.)
- Aumentare il consumo di fibre (frutta, verdura, legumi, amidi integrali) • Favorire i latticini (latte, yogurt, formaggio, ecc.)
- Privilegiare il pollame e limitare il consumo di carne rossa (manzo, maiale, frattaglie, ecc.)

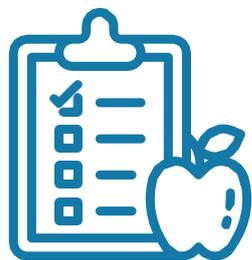
Malattie, donne e alimentazione



- La **sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)** è la **malattia ormonale** più comune (tra il 4 e il 20% a seconda dei criteri diagnostici utilizzati) nelle **donne in età fertile** (dalla prima mestruazione alla menopausa), con conseguenze fisiologiche (pre-diabete, aumento di peso, rischio di malattie cardiovascolari, ecc.) e psicologiche (depressione, ansia, disturbi alimentari, ecc.) che possono compromettere la qualità di vita delle donne. **La gestione del peso e dello stile di vita** (dieta, attività fisica) è il trattamento di prima linea per la PCOS.
- L'**endometriosi** è una **malattia infiammatoria cronica diffusa nel 6-10%** delle donne, che può comparire fin dalla prima mestruazione e durare fino alla menopausa. È caratterizzata dallo **sviluppo di tessuto simile alla mucosa uterina** all'esterno dell'utero. L'eziologia (causa) dell'endometriosi non è del tutto nota. Diversi studi hanno dimostrato che un elevato consumo di acidi grassi trans e saturi (prodotti trasformati: patatine, dolci, barrette di cioccolato, ecc.) e di carne rossa può essere associato a un aumento del rischio di endometriosi, mentre una dieta ricca di fibre (frutta, verdura, legumi, ecc.), di antiossidanti (frutta, verdura, ecc.) e di vitamina D (latticini, ecc.) può avere un effetto positivo sulla prevenzione e sulla riduzione dei sintomi. Tuttavia, questi studi non sono conclusivi e sono necessari ulteriori studi per comprendere meglio il legame tra alimentazione ed endometriosi.

Conclusion

Le donne attraversano **una serie di periodi specifici della loro vita** che possono avere un impatto sulla loro alimentazione. Inoltre, a volte devono affrontare una serie di patologie come l'endometriosi o la PCOS. Per far fronte ai vari cambiamenti del corpo, **l'alimentazione e lo stile di vita sono veri e propri alleati** della salute!



Le donne svolgono inoltre **un ruolo essenziale nelle pratiche alimentari** domestiche (fare la spesa, organizzare, cucinare, ecc.) e sono ancora molto spesso responsabili dell'alimentazione in famiglia. Molto spesso le donne sono ancora le **principali responsabili dell'alimentazione dei figli**, compresa l'organizzazione quotidiana. Maggiori informazioni su "Educazione e alimentazione" nella prossima newsletter.

Programma NutriActis

Non dimenticate che se volete prendervi cura della vostra salute, migliorare la qualità della vita e far progredire la ricerca, potete beneficiare di un **accesso privilegiato al programma NutriActis** : <https://nutriactis.fr/>.

Partecipate alla vostra salute e richiedete il codice di accesso a: nutriactis@chu-rouen.fr o direttamente tramite la scheda "contatti" della piattaforma.



A presto!

Riferimenti

- Ameli. L'alimentation des adolescents : quelques particularités. 2022. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/alimentation-adolescents>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>
- ANSES. Tout savoir sur le fer. 2022. <https://www.anses.fr/fr/content/tout-savoir-sur-le-fer#:~:text=Quelles%20sont%20les%20principales%20sources,des%20%C3%A9gumes%20%C3%A0%20feuilles%20vertes.>
- Barnard, N. D., Holtz, D. N., Schmidt, N., Kolipaka, S., Hata, E., Sutton, M., Znayenko-Miller, T., Hazen, N. D., Cobb, C., & Kahleova, H. (2023). Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review. *Frontiers in nutrition*, 10, 1089891. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1089891>
- Bastos Maia, S., Rolland Souza, A. S., Costa Caminha, M. F., Lins da Silva, S., Callou Cruz, R. S. B. L., Carvalho Dos Santos, C., & Batista Filho, M. (2019). Vitamin A and Pregnancy: A Narrative Review. *Nutrients*, 11(3), 681. <https://doi.org/10.3390/nu11030681>
- Carlson Jones, D. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823–835. **Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!**
- CDC. Maternal Diet . 2022. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
- Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., ... & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 96–113.
- Cowan S, Lim S, Alycia C, Pirota S, Thomson R, Gibson-Helm M, Blackmore R, Naderpoor N, Bennett C, Ee C, Rao V, Mousa A, Alesi S, Moran L. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome - beyond diet and physical activity. *BMC Endocr Disord*. 2023 Jan 16;23(1):14. doi: 10.1186/s12902-022-01208-y. PMID: 36647089; PMCID: PMC9841505.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>

- Davaise-Paturet, C., Adel-Patient, K., Divaret-Chauveau, A., Pierson, J., Lioret, S., Cheminat, M., ... & de Lauzon-Guillain, B. (2019). Breastfeeding status and duration and infections, hospitalizations for infections, and antibiotic use in the first two years of life in the ELFE cohort. *Nutrients*, 11(7), 1607.
- Deswal, R., Narwal, V., Dang, A., & Pundir, C. S. (2020). The prevalence of polycystic ovary syndrome: a brief systematic review. *Journal of human reproductive sciences*, 13(4), 261-271.12(10), 954
- Erdélyi, A., Pálfi, E., Túú, L., Nas, K., Szűcs, Z., Török, M., Jakab, A., & Várbiro, S. (2023). The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. *Nutrients*, 16(1), 27. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Etright. Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters. Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters (eatright.org)
- Frank, N. M., Lynch, K. F., Uusitalo, U., Yang, J., Lönnrot, M., Virtanen, S. M., ... & Norris, J. M. (2019). The relationship between breastfeeding and reported respiratory and gastrointestinal infection rates in young children. *BMC pediatrics*, 19, 1-12.
- Habib, N., Buzzaccarini, G., Centini, G., Moawad, G. N., Ceccaldi, P. F., Gitas, G., Alkatout, I., Gullo, G., Terzic, S., & Sleiman, Z. (2022). Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner. *Przeglad menopauzalny = Menopause review*, 21(2), 124-132. <https://doi.org/10.5114/pm.2022.116437>
- HAS. Comment mieux informer les femmes enceintes.2005.https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf
- INSERM. Ménopause : Une meilleure sécurité d'utilisation des traitements hormonaux.2023.<https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>
- Jeong, H. G., & Park, H. (2022). Metabolic disorders in menopause. *Metabolites*,
- Ko, S. H., & Kim, H. S. (2020). Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women. *Nutrients*, 12(1), 202. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Lodge, C. J., Tan, D. J., Lau, M. X. Z., Dai, X., Tham, R., Lowe, A. J., ... & Dharmage, S. C. (2015). Breastfeeding and asthma and allergies: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 38-53.
- Mangerbouger. De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/de-la-naissance-a-4-mois-du-lait-rien-que-du-lait>
- Mangerbouger. La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer sa grossesse.Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Mangerbouger. Les bienfaits de l'allaitement et conseils pour allaiter.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/les-bienfaits-de-l-allaitement-et-conseils-pour-allaiter>
- Mangerbouger. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse (mangerbouger.fr)
- Mangerbouger. Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse. Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse ? (mangerbouger.fr)
- Mangerbouger.les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation Les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation (mangerbouger.fr)
- Martini, M. C. S., Assumpção, D. D., Barros, M. B. D. A., Mattei, J., & Barros Filho, A. D. A. (2022). Prevalence of body weight dissatisfaction among adolescents: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 41, e2021204.
- Prentice, A. M. (2022). Breastfeeding in the modern world. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(Suppl. 2), 29-38.
- Qiao, J., Dai, L. J., Zhang, Q., & Ouyang, Y. Q. (2020). A meta-analysis of the association between breastfeeding and early childhood obesity. *Journal of pediatric nursing*, 53, 57-66.
- Skiba, M. A., Islam, R. M., Bell, R. J., & Davis, S. R. (2018). Understanding variation in prevalence estimates of polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Human reproduction update*, 24(6), 694-709.
- Silén, Y., Sipilä, P. N., Raevuori, A., Mustelin, L., Marttunen, M., Kaprio, J., & Keski-Rahkonen, A. (2020). DSM-5 eating disorders among adolescents and young adults in Finland: A public health concern. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 790-801.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Yoriko Heianza, Yasuji Arase, Satoru Kodama, Shiun Dong Hsieh, Hiroshi Tsuji, Kazumi Saito, Hitoshi Shimano, Shigeko Hara, Hirohito Sone; Effect of Postmenopausal Status and Age at Menopause on Type 2 Diabetes and Prediabetes in Japanese Individuals: Toranomon Hospital Health Management Center Study 17 (TOPICS 17). *Diabetes Care* 1 December 2013; 36 (12): 4007-4014. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!