

# NUTRICION PARA UNA MENOPAUSIA SALUDABLE

Dr. Garcia Pérez-Llantada

La menopausia es un periodo de la vida de la mujer donde habitualmente se pueden producir una serie de cambios totalmente involuntarios que afectan en muchos ámbitos de la vida de una mujer (desde su estado de ánimo hasta su propio aspecto físico).

Se sabe que la caída de estrógenos, que produce la menopausia, desencadena una serie de cambios a nivel corporal importantes siendo el aumento de peso uno de los que más preocupan.



La medida de la circunferencia abdominal es una referencia para saber cuánta grasa tenemos en nuestro vientre.

La medida de la **circunferencia abdominal** (el llamado perímetro abdominal) cuando es **superior a 88 cm indica obesidad**, una medida superior a 100 cm representa un riesgo grave para la salud (enfermedades cardiovasculares o cáncer)

Si además la menopausia ha sido precoz (antes de los 45 años) el riesgo cardiovascular aumenta y debemos recordar que la primera causa de muerte en la mujer son las enfermedades cardiovasculares.

Así mismo se sabe de la relación entre obesidad y el cáncer de endometrio, de mama, de esófago y de páncreas. Si reducimos la obesidad reduciremos la incidencia de estos cánceres, se sabe que las mujeres con una circunferencia abdominal superior a 90 cm presentan un riesgo de padecer cáncer de hasta un 63% más con relación a las que poseen un peso normal.

## ¿Qué podemos hacer para reducir esa grasa abdominal o ese aumento de peso?

En primer lugar, deberemos modificar algunos hábitos de vida para así mejorar la calidad de vida. Hay que realizar cambios en los hábitos alimentarios y acompañarlo de más ejercicio físico, esto ayudará a reducir grasa y mejorar la masa muscular.

Hay que mantener una alimentación variada y equilibrada.

Además se sabe que ciertos alimentos ayudarán a reducir parte de los síntomas de la menopausia (como los sofocos, el cansancio, la pérdida de sueño la pérdida de masa ósea)

### Comer más fibra

Ayuda a tener sensación de saciedad y aporta muy pocas calorías

<https://www.vitonica.com/alimentos/top-9-de-alimentos-ricos-en-fibra>



El salvado de trigo, las semillas de chía, semillas de lino, judías blancas, lentejas, garbanzos, higos, ciruelas secas, almendras y avellanas, nísperos, dátiles, manzana, Kiwi, fresas, arándanos, quinoa son algunos de los alimentos más ricos en fibras.

**Las frutas y verduras mejor de temporada.** Las frutas y verduras de temporada están en su momento óptimo de consumo. Como consecuencia tienen mejor sabor, aroma y color. Su frescura e intensidad hacen los alimentos de temporada mucho más atractivos y apetecibles. Como resultado, es más fácil llegar al consumo diario recomendado de frutas y verduras. Según la OMS, es de un mínimo de 600g. Otra razón por la cual es más saludable consumir frutas y verduras de temporada es por el hecho que, según la estación, nuestro cuerpo nos demanda unos nutrientes u otros para hacer frente a los agentes externos. Por tanto, comer fruta y verdura de temporada le da a nuestro cuerpo lo que necesita en ese momento en concreto.

### Añadir más proteínas

Las proteínas NO engordan y ayudan a reducir el apetito y da sensación de plenitud (“sentirse llena”) durante más tiempo. Además, ayudan a recuperar y mantener la masa muscular.

Las dietas ricas en proteínas cambian grasa por musculo.

Las pautas recomiendan que las mujeres mayores de 50 años coman de 1 a 1,2 gramos por kg de peso corporal diariamente, o 20–25 gramos de proteína de alta calidad por comida.

Entre los alimentos ricos en proteínas se incluyen **huevos, carne, pescado, legumbres** y productos **lácteos**. Además, en este punto, y como apoyo extra puede ser muy interesante agregar proteínas en polvo en el desayuno o en los batidos deportivos.

Los lácteos también pueden ayudar a mejorar el sueño. Un estudio de revisión nos descubre que los alimentos ricos en aminoácidos como la glicina, que se encuentra en la leche y el queso, promueven un sueño más profundo en las mujeres menopáusicas.

### Tomar grasas saludables



Las grasas saludables, ricas en ácidos grasos omega-3, se sabe que mejoran la frecuencia de los sofocos y la gravedad de los sudores nocturnos (causa frecuente de insomnio) y se encuentran en el aceite de oliva, el aceite de coco, los aguacates, los pescados azules (como las sardinas, caballa, atún, bonito, arenques, anchoas o salmón), algunos frutos secos (como las nueces) y en semillas como la chía, el sésamo o el cáñamo.

### Eliminar azúcares dañinos

Hay que reducir el consumo de azúcar blanco, la harina de trigo, los postres y bebidas azucaradas incluso los zumos 100% naturales. Eliminar el consumo de alimentos con alto contenido calórico.

## No consumo de alcohol, café y tabaco



El alcohol produce un aumento de los sofocos nocturnos, además es un azúcar de fácil absorción (no se debe consumir más de un vaso de vino al día en la menopausia).

El café es un estimulante del sistema nervioso central y tiene el efecto de aumentar el número e intensidad de los sofocos en la menopausia y de empeorar la calidad del sueño que ya se ve mermada en esta etapa de la vida. Además, el café aumenta la eliminación del calcio por la orina y disminuye su absorción por lo que aumenta el riesgo de osteoporosis.

## Dormir bien



Está demostrado que dormir mal engorda. Se debe descansar un promedio en la menopausia de 6 a 8 horas diarias.

Diversos estudios han demostrado que durante la menopausia las mujeres tienden a desarrollar trastornos del sueño con diferentes grados de intensidad y que pueden ser crónicos o transitorios.

Los más comunes son: insomnio, ronquido, Apnea del sueño y síndrome de piernas inquietas.

También los sofocos, la irritabilidad y la ansiedad dificultan la conciliación de un sueño profundo.

Evitar el uso de pantallas de ordenador, dispositivos móviles o TV en el dormitorio, su luz dificulta para conciliar el sueño.

Mantener la habitación cómoda, ordenada, silenciosa y a una temperatura adecuada ayuda a conciliar el sueño