

## **Recomendaciones Nutricionales durante la Menopausia**

La menopausia es una etapa de la vida de la mujer en la que los cambios metabólicos hacen necesario adecuar la dieta y prestar especial atención a la actividad física.

Como consecuencia de la disminución en el número de estrógenos, el cuerpo de la mujer sufre una serie de alteraciones (aumento de peso, sofocos, pérdida de masa ósea, depresión, ansiedad, sequedad,).

Una alimentación sana y equilibrada es fundamental en esta etapa y ayudará a garantizar un óptimo estado de salud y a prevenir o mitigar muchos de los malestares comunes en la menopausia, mantenerse en forma, prevenir la obesidad, reducir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis y, en definitiva, fomentar la salud.

¿Cómo mejorar la alimentación en esta etapa?

Al adaptar una alimentación adecuada a esta etapa de la vida, se puede mantener un óptimo estado de salud, mejorar la calidad de vida y prevenir el desarrollo de enfermedades.

Aumentar la ingesta de alimentos de origen vegetal de la dieta, sobretodo verduras y hortalizas. 3 raciones de verdura (al menos una de ellas cruda) y 2 de fruta sería lo ideal. Su aporte en vitaminas, minerales y fibra contribuye a mantener un buen estado nutritivo.

Moderar el consumo de proteínas de origen animal (carne, pescado, huevos) y potenciar el de origen vegetal (legumbres, cereales, frutos secos). El consumo de pescado, sobretodo azul, es preferible al de carne debido a su contenido en ácidos grasos esenciales (omega-3).

Aumentar la ingesta de alimentos ricos en calcio (lácteos bajos en grasa, verduras de hoja verde (brócoli, espinacas, acelgas, judías verdes,)), frutos secos (almendras, avellanas,...), semillas (sésamo, calabaza,...), cereales integrales y pescado pequeño con espina (sardinitas,...).Lo ideal es combinar estos alimentos con alimentos ricos en vitamina D (pescado azul, huevos,...) y alimentos ricos en vitamina C (cítricos, pimientos, coles de Bruselas, berros,...).

Moderar el consumo de grasas saturadas (embutidos, carnes grasas, mantequilla, leche entera, bollería,...).Potenciar el consumo de aceite de oliva y frutos secos (con moderación). Constituyen una fuente de grasa insaturada rica en vitamina E.

Aumentar el consumo de alimentos derivados de la soja (soja, bebida de soja, tofu,...) por su posible relación con la reducción de los síntomas vasomotores (sofocos, sudoración) propios de la menopausia.

Moderar el consumo de sal. Una dieta rica en sal dificulta la absorción del calcio. Evitar las bebidas con cafeína, bebidas azucaradas, bebidas con gas y las bebidas alcohólicas. Hacer ejercicio físico. El ejercicio reduce la pérdida de músculo, aumenta tu gasto calórico y fortalece tus huesos, a la vez que mejora tu salud cardiovascular.

*Dra. Carol Fannucci*  
MEDICINA ESTÉTICA / LÁSER