

# QUÉ COMER en la menopausia

Coger peso en esta etapa es algo normal, pero no inevitable. **Modificar hábitos nutricionales y de vida te ayudará a equilibrar la báscula,** a disminuir molestos síntomas relacionados y a fomentar la salud a todos los niveles.

por SONIA CORONEL



**T**anto en la menopausia como en el climaterio, periodo de transición hasta el cese de la menstruación, se producen una serie de cambios biológicos. “La caída en la producción de hormonas femeninas ocasiona síntomas a nivel vasomotor, cardiovascular, circulatorio, neurológico, psicológico, ginecológico, osteomuscular y metabólico”, explica la doctora Sagrario Jiménez, experta en nutrición, medicina antienvejecimiento y sexología. Sin em-

bargo, puede vivirse de forma diferente. “Los síntomas no son comunes a todas ni universales, aunque coger algún kilo es habitual”. ¿Qué pasa con el metabo-

**EL MENÚ DEBE SER RICO EN FRUTAS, VEGETALES DE COLORES, PESCADOS GRASOS Y LÁCTEOS DESNATADOS.**

lismo? “Este se enlentece, hay dificultades para procesar la glucosa, aumenta la masa grasa mientras disminuye el músculo y hay tendencia al sobrepeso”.

### Consejos alimentarios

Las necesidades nutricionales no son las mismas y por lo tanto el aporte calórico debe ser menor. Come de forma modesta y reparte la ingesta en cinco o seis tomas. “Esto ayuda a mantener los niveles de azúcar estables, evitando subidas

**COMO EN LA ADOLESCENCIA, EL REQUERIMIENTO DE CALCIO AUMENTA. TOMA ENTRE 1.200 Y 1.500 MG AL DÍA.**

y bajadas que producen mareos y cambios de humor. ¿Cómo frenar los sofocos? “Evita comidas y bebidas muy calientes, el picante y el alcohol”.

### La dieta antisíntomas

Según Jiménez, hay que optar por un patrón antiinflamatorio. Este se consigue seleccionando el tipo y cuidando la proporción de hidratos, proteínas y grasas. “El primer macronutriente debe ser aportado por frutas y verduras. En cuanto al segundo, la fuente correcta es el pescado, la carne magra y la clara de huevo”. ¿El tercero? “La grasa vegetal como el aceite de oliva”. Con esta combinación se consigue frenar los procesos inflamatorios, controlar los picos de glucosa e insulina, responsables de los depósitos de grasa, y el desarrollo de graves enfermedades (obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y riesgo cardiovascular)”.

### Un ejemplo de menú

¿Te pierdes? ¿No sabes cómo organizar el plato? Un ejemplo antiinflamatorio es el método Zona. “En esta dieta, ya sean comidas principales o tentempiés, un 40 % de calorías totales procede los carbohidratos, un 30 % de las proteínas y el 30 % restante de las grasas, especifica la doctora. ¿Más sencillo? El bioquímico Barry Sears, creador del método, nos dice qué tomar. “En el desayuno, una

tortilla francesa hecha con claras y un plato pequeño de verduras con alguna fruta. Como refrigerio de media mañana o tarde, fruta o queso, y de cena, jamón ibérico sin grasa y verduras con aceite de oliva”. ¿Tienes hambre antes de dormir? “Toma un trocito de queso y una copita de vino”.

### Nutrientes indispensables

Debido a los cambios fisiológicos y para evitar la osteoporosis (huesos frágiles), hay que asegurar el aporte de calcio. ¿Cómo? Toma 3 o 4 raciones de lácteos. “Opta por las versiones desnatadas para reducir el recuento calórico y las grasas”, dice la experta. También es básico otro oligoelemento, el boro. “Este mineral ayuda a elevar los niveles de estrógenos en sangre, por lo que mitiga los síntomas menopáusicos”. ¿Dónde encontrarlo? “En frutas y verduras rojas y en frutos secos, especialmente las semillas de amapola y las nueces de Macadamia”. ¿Qué alimentos desterrar? Todos los que tienen grasas trans (bollería industrial, snacks, platos precocinados y embutidos) y también aquellos que interfieren en la absorción de calcio (salvado de cereales integrales).

### Enriquece el plan

El aporte extra de vitaminas y minerales no es indispensable cuando hay una correcta alimentación. Sin embargo, sí es necesario el aporte de Omega 3 mediante suplementos. “Estos ácidos grasos regulan la insulina y, aunque se encuentran en los pescados azules, con una ingesta normal no se alcanza la dosis terapéutica (se necesitan 2,5 g de alta concentración y pureza)”, explica la nutricionista. ■



## RUTINAS QUE AYUDAN A VIVIR ESTA ÉPOCA

### CONTROLA HÁBITOS TÓXICOS

La experta recomienda dejar de fumar, evitar el alcohol y la cafeína y disminuir la sal.

### CUIDA LA HIDRATACIÓN

“Bebe 2 litros de agua al día para asegurar un buen funcionamiento renal, evitar la retención de líquidos y cubrir las necesidades hídricas del organismo”.

### FORTALECE EL SUELO PÉLVICO

Con ejercicios específicos (kegel). “Mejoran la incontinencia urinaria y la laxitud vaginal”.

**DUERME.** El sueño favorece el equilibrio hormonal de forma natural. “Si se padeciera insomnio, se debería tratar”.

**CUIDA EL SEXO.** “Una actividad sexual regular y satisfactoria es clave para disminuir la atrofia vaginal y mejorar problemas de ansiedad o autoestima”.

**HAZ EJERCICIO FÍSICO.** “Anda 30 minutos diarios a paso ligero, estira y practica técnicas de relax”.



## FITOSTRÓGENOS EN ENTREDICHO

Quién no ha oído que la soja ayuda con los síntomas asociados a la falta de hormonas femeninas a la vez que disminuye el riesgo de sufrir osteoporosis o cardiopatías. No obstante, estos supuestos efectos han sido cuestionados por publicaciones

científicas recientes. El consumo de soja o de suplementos a base de sus isoflavonas no está respaldado por la ciencia. “No hay conclusión definitiva sobre los efectos positivos o negativos de los fitoestrógenos (sustancias vegetales similares a los estrógenos humanos). Cualquier tratamiento debe ser pautado por el médico”, explica la doctora Sagrario Jiménez.