

## GACETILLA

### 18 de Octubre 2023 -Día Mundial de la Menopausia- “La Menopausia es una etapa natural en la vida de la Mujer y no una enfermedad que deba tratarse”

*Dra. María Elena Torresani (\*)*

Desde el año 2000, cada 18 de octubre se conmemora el **Día Mundial** de la **Menopausia** a partir de una iniciativa conjunta entre la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La intención de esta fecha es concientizar sobre la importancia de la salud en esta etapa de la mujer y reconocer los desafíos de los síntomas de la menopausia y las afecciones relacionadas, para poder lograr una calidad de vida, donde pueda sentirse más plena y realizada.

La **menopausia** es el momento que marca el final de los ciclos menstruales, diagnosticada después de que transcurran doce meses consecutivos en amenorrea, que suele producirse de manera natural entre los 45 y 55 años.

En los últimos diez años, se ha avanzado significativamente tanto en el estudio científico de esta etapa como en la sensibilización pública y la conversación global sobre las experiencias de las mujeres menopáusicas.

A pesar de esto, todavía hay mucho por hacer para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en esta etapa de la vida.

**Cómo mantenerse saludable durante y después de la menopausia**

**Estos consejos pueden ayudarla a mantenerse saludable y reducir su riesgo de enfermedades del corazón y osteoporosis.**

- Lleve una alimentación saludable.
- Obtenga suficiente calcio y vitamina D.
- Haga actividad física.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume ni use productos de tabaco.

Fuente: Extraído de NIH. National Institute on Aging

***Alimentación Saludable en la Menopausia:***

La elección de una alimentación saludable durante la Menopausia, acerca del tipo de alimentos a consumir, el tamaño de las porciones y los momentos de comida, influirán directamente sobre el estado nutricional de la mujer en esta etapa y la prevención adecuada de síntomas climatéricos, comorbilidades o enfermedades derivadas por el déficit estrogénico que pueden aparecer a mediano y largo plazo.

**Modificación de la conducta alimentaria en esta etapa**

Dado que los estrógenos parecen intervenir en la regulación del apetito, durante la Menopausia, al caer los niveles de estas hormonales, se produce una disminución en los valores de serotonina lo que podría explicar algunos cambios en el comportamiento alimentario en esta etapa, principalmente la tendencia al picoteo de alimentos aún sin sensación de hambre, y particularmente dulces o a base de carbohidratos como chocolates, panificados y harinas.

Por otro lado, suele observarse una mayor incursión de las mujeres en el consumo de alcohol.

Ambas conductas podrían estar relacionadas y contribuir a un mayor riesgo de aumento de peso y localización del tejido adiposo a nivel abdominal.

**¿Cómo hacer para implementar una alimentación saludable?**

La alimentación durante la Menopausia no difiere mucho de la recomendada en la etapa adulta, siempre que no haya problemas de salud asociados. Simplemente hay que prestar más atención a algunos grupos de alimentos con la intención de controlar el aumento del peso corporal, disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis, y prevenir lo más posible el envejecimiento.

***1.- Controlar el aumento del peso corporal***

Es recomendable que la mujer alcance un peso saludable y lo sostenga en el tiempo. Para ello es clave el control de la ingesta alimentaria, particularmente de aquellos alimentos concentrados en grasas, sodio, carbohidratos y calorías; es importante no abusar de los azúcares y aumentar el consumo de fibra alimentaria a través de verduras y frutas.

***2.- Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares***

Dado que el exceso de sal contribuye a la evolución de la hipertensión arterial, se recomienda una disminución del sodio en la dieta, con la finalidad de controlar los valores de la tensión arterial.

No sólo será necesario cuidar en la alimentación los alimentos salados, sino también los

alimentos envasados industrialmente que presentan “sodio oculto”. Por otro lado, se deberá ser prudente en el uso de sal agregada, tanto la sal gruesa para la elaboración de las comidas, como la sal fina, agregada a los platos ya servidos. Se sugiere revalorizar el sabor natural de los alimentos e incorporar en la preparación aderezos caseros, hierbas y especias aromáticas, que permitan reemplazar el alto consumo que la población hace de la sal.

A su vez, se debe controlar el consumo de grasas en general, por su participación en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Es recomendable:

- reducir el aporte de ácidos grasos saturados: disminuir o espaciar de la alimentación la manteca, crema de leche, helados de crema, lácteos enteros, quesos grasos, carnes grasas, ya sean vacuna, de cerdo, cordero y piel del pollo, fiambres, embutidos, productos que contienen aceites vegetales hidrogenados y chocolates.
- aumentar el aporte de alimentos fuentes de omega 3: pescados, mariscos y aceites marinos, semillas de lino, frutas secas, aceites de canola y de soja; y de omega-9 a través de aceite de oliva, canola o soja, frutas secas, paltas y aceitunas.
- disminuir el consumo de colesterol dietario restringiendo el consumo de alimentos como vísceras (seso, hígado, riñón, molleja, corazón), embutidos y fiambres grasos, manteca y quesos de alta maduración.

### **3.- Disminuir el riesgo de osteoporosis**

Una adecuada ingesta de calcio contribuye a minimizar la pérdida de la densidad mineral ósea a través de los años.

Se intentará cubrir las necesidades nutricionales por lo menos con el 80% de calcio lácteo por presentar mejor biodisponibilidad a nivel intestinal y preferentemente a través de productos semidescremados para cuidar el aporte de grasas y colesterol. Es importante considerar que el contenido de calcio no varía en función al aporte de grasas de este grupo de alimentos.

Si bien las fuentes vegetales de calcio (verduras de hoja verdes, legumbres, frutas secas, semillas de sésamo, amapola y alguna variedad de algas) presentan alto contenido en calcio, es menor su absorción a nivel intestinal por su alto contenido en fibras y sustancias como los fitatos y oxalatos.

No se debe abusar del consumo de cafeína, bebidas colas, sodio y alimentos proteicos para no aumentar la excreción de calcio por la orina y preservar su balance en el organismo.

### **4.- Prevenir el envejecimiento.**

Se ha demostrado cómo los antioxidantes permiten inhibir las reacciones de oxidación mediante el bloqueo de radicales libres e interrumpir la cadena de peroxidación. A su vez, algunos estudios hablan de la posible prevención que podrían ejercer oligoelementos como el cinc o el selenio, y antioxidantes presentes en la alimentación provenientes del reino vegetal como los carotenoides, vitamina "E" y vitamina "C" o Ácido Ascórbico, en el enlentecimiento del deterioro cognitivo.

Los carotenoides pueden ser aportados por espinaca, acelga, achicoria, brócoli, zanahoria, zapallo, batata dulce, remolacha, ají colorado, tomate y derivados, durazno, damasco y melón.

La vitamina E a través de aceite de germen de trigo, aceites vegetales de girasol y maíz y productos alimenticios elaborados a partir de los mismos, como las margarinas y mayonesas. También contribuyen a la ingesta diaria alimentos como el huevo, semillas (fundamentalmente semillas de girasol y sésamo), frutas secas (nueces, maní y avellanas) y cereales integrales.

La vitamina C está presente en kiwi, naranja y pomelo, así como pimiento verde, berro, brócoli, repollito de Bruselas, acelga, espinaca y tomate.

Consumiendo diariamente por lo menos 5 porciones de verduras y frutas (2 porciones de verduras/día y 3 frutas/día) se puede alcanzar el efecto protector de los antioxidantes y se cubren las recomendaciones de vitaminas y minerales que el organismo necesita.

Finalmente, para alcanzar un envejecimiento activo y saludable es clave la **realización programada de actividad física**. Se recomienda implementar un adecuado plan de ejercicios aeróbicos (caminatas a ritmo, bicicleta o elíptico entre otros) con la finalidad de incrementar el gasto calórico e intercalar con ejercicio de fuerza (sentadillas, abdominales, flexiones o fondos, entre otros) para preservar la masa muscular, mejorar la postura, la flexibilidad y fundamentalmente la estabilidad.

***La elección de la alimentación saludable representa el medio menos costoso para mejorar la calidad de vida y alcanzar el bienestar general de la mujer en esta etapa biológica.***

(\*) Docente Investigadora Categorizada UBA

Directora del Curso Mujer Adulta, Menopausia y Nutrición de la Sociedad Argentina de Nutrición.