

GACETILLA

“Mes de Octubre: La importancia de la Nutrición en la Mujer Adulta”

Dra. María Elena Torresani ()*

El mes de octubre representa un gran desafío desde el punto de vista de la Nutrición y la Mujer adulta, ya que existen varias fechas declaradas para la concientización de aspectos que pueden prevenirse:

- 18 de octubre: Día Mundial de la Menopausia
- 19 de octubre: Día Mundial del Cáncer de Mama
- 20 de octubre: Día Mundial de la Osteoporosis

Se considera a la Menopausia como un periodo en el que confluyen varios factores que incrementan el riesgo de cáncer de mama. Dentro de ellos podemos citar como el primero de estos factores a la edad, diagnosticándose la mayoría de los tumores mamarios a partir de los 50 años. El segundo factor tiene que ver con el tiempo de exposición a los estrógenos y la progesterona, y el tercer factor se encuentra relacionado con la nutrición y determinadas enfermedades, como la obesidad, que aumentan la producción de estrógenos.

Por otro lado, a medida que envejecemos, nuestros cuerpos tienen menos capacidad de reponer las células necesarias para reparar y reconstruir el tejido óseo, por lo que el organismo descompone más tejido óseo del que puede reponer. Frente a este desbalance, que se ve potenciado por la caída estrogénica durante la menopausia, los huesos se vuelven débiles y frágiles, pudiendo presentarse osteopenia u osteoporosis, siendo más probable que puedan fracturarse o quebrarse.

La alimentación y nutrición pueden ser grandes aliadas en esta etapa biológica, especialmente en los momentos marcados por los cambios hormonales y los desajustes nutricionales que estos pueden provocar.

Será necesario diseñar una alimentación adecuada a la menopausia, donde pueda controlarse el peso corporal, llevar a cabo una preventiva selección de grasas saludables, y un aporte suficiente de calcio, para preservar lo más posible la densidad mineral ósea.

Para adecuar la alimentación a cada etapa, un profesional de la nutrición puede acompañar a la mujer a transitarla, considerando y adaptando las necesidades nutricionales ya sea para la prevención o el tratamiento oportuno de las situaciones que puedan presentarse.

La elección de un estilo de vida saludable que incluya una alimentación saludable representa la mejor estrategia para 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.