

La alimentación, clave para cuidar la salud durante la menopausia

- El jueves 18 de octubre se celebra el Día Mundial de la Menopausia.
- “En esta etapa, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, por lo que es recomendable moderar el consumo de carnes y sal”, advierte Eduardo González Zorzano, experto de Cinfa.

Pamplona, 15 de octubre de 2018- La menopausia es una etapa de la vida de la mujer que trae consigo ciertas alteraciones en el organismo y el cuerpo femenino. Aunque se trata de cambios inevitables, sí es posible minimizar sus efectos y los trastornos que provocan a través de una serie de buenos hábitos, como una adecuada alimentación y la práctica regular de ejercicio.

Con motivo del Día Mundial de la Menopausia, que se celebra este jueves 18 de octubre, Eduardo González Zorzano, experto del Departamento Científico de Cinfa, recuerda que “cuidar la alimentación es importante siempre, pero lo es especialmente en este momento en el que aumenta el riesgo de desarrollar patologías graves como enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, o problemas como retención de líquidos o ganancia de peso, que pueden afectar a la autoestima. Las mujeres deben ser conscientes de ello y tratar de mejorar todavía más sus rutinas para aliviar las molestias que ya empiecen a experimentar y, sobre todo, prevenir futuras complicaciones”.

Más pescado azul y lácteos

Por fortuna, tal y como demuestra el [Estudio CinfaSalud sobre las Percepciones y Hábitos de las mujeres españolas durante la menopausia](#), elaborado en 2014, la población femenina que se encuentra atravesando esta etapa se esfuerza por incorporar a su día a día hábitos saludables relacionados con la comida. Así, el 41% ha aumentado el consumo de pescado azul, frutos secos y aceite de oliva, productos que ayudan a reducir el colesterol, mientras que el 34,4% ha incrementado la ingesta de lácteos, que aumentan los niveles de calcio y ayudan a prevenir la osteoporosis. El 28,5% también procura tomar más cereales integrales.

Así mismo, el 29,4% controla más el consumo de sal ante el riesgo de desarrollar hipertensión. Y en lo que respecta al consumo de carnes y derivados, el 23,5% de las encuestadas afirma haber reducido la cantidad de estos alimentos. “Una decisión muy positiva -según el experto-, ya que limitando el consumo de grasas saturadas, trans y colesterol, presentes en estos alimentos, se reducen las posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares”.

Por otro lado, la investigación de Cinfa también refleja comportamientos en las mujeres enfocados a luchar contra la tendencia a ganar peso y acumular grasa corporal en la zona del abdomen: el 43,6% de las encuestadas procura controlar las calorías que consume en su dieta y una de cada cuatro señala haber incrementado la práctica de ejercicio. “Este tipo de hábitos alimenticios y de actividad física, además de ayudar a mantener un peso óptimo, permiten garantizar el mecanismo de defensa natural del organismo, prevenir problemas de salud asociados y, si los sumamos a una actitud positiva ante la menopausia, redundarán en una mejor calidad de vida general de la mujer”, concluye González Zorzano.

Diez claves durante la menopausia:

1. **Quiérete a ti misma.** Es importante que afrontes este momento de tu vida con una actitud positiva y lo veas como una nueva etapa en la que puedes dedicarte más tiempo a ti misma, a vivir nuevas experiencias o a desarrollar aficiones.
2. **Realiza ejercicio físico moderado de manera regular.** La actividad física produce importantes beneficios cardiovasculares, retrasa la aparición de trastornos y mantiene el peso a raya y los músculos fuertes. Por tanto, intenta luchar contra el sedentarismo caminando entre media hora y una hora al día u opta por otras actividades aeróbicas como el baile, la bicicleta, u otros deportes como la gimnasia y la natación, siempre de acuerdo a tus posibilidades y a tu estado físico previo. Además, la práctica de ejercicio físico mejora el humor y disminuye la ansiedad.

3. **Mantén hábitos alimenticios saludables.** En esta época de la vida existe una tendencia al aumento de peso y a la aparición de dolencias como la hipertensión arterial o el colesterol alto. Por este motivo, es preciso reducir el consumo de grasas saturadas y azúcares simples, así como aumentar el de frutas, verduras y cereales, y el de alimentos con calcio, como los lácteos. También el Omega-3 es especialmente importante para la mujer a partir de los 45 años, ya que ayuda a prevenir problemas cardiovasculares y síntomas depresivos, además de reducir la intensidad de los sofocos.
4. **Modera el consumo de alcohol y café.** Más de dos o tres tazas de café diarias o más de un vaso de vino al día no son recomendables. Además, así evitarás interferir en las rutinas del sueño, que durante la menopausia suelen verse afectadas de manera natural y que tanto el café como el alcohol alteran.
5. **Reduce la sal en las comidas.** La sal aumenta la tensión arterial, por lo que no hay que abusar de ella. Para no renunciar al sabor, puedes sazonar las comidas con apio o hierbas aromáticas.
6. **Huye del tabaco.** El tabaco puede adelantar el comienzo de la menopausia, por lo que hay que evitar fumar y, en la medida de lo posible, evitar ser fumadora pasiva. Además, diversos estudios han demostrado que las mujeres que fuman tienen un mayor riesgo de padecer osteoporosis y enfermedades del corazón.
7. **Realiza controles periódicos de tu tensión arterial, colesterol y glucosa.** Estas revisiones son fundamentales para detectar a tiempo cualquier irregularidad al respecto y realizar diagnósticos precoces.
8. **Acude a puntualmente a tus revisiones ginecológicas.** Para evitar o minimizar los problemas típicos de la menopausia, es imprescindible que sigas un control ginecológico periódico. El médico valorará la severidad de los síntomas y la necesidad o no de algún tipo de tratamiento.
9. **Evita la automedicación con hormonas u otros medicamentos.** Este tipo de tratamientos deben ser evaluados siempre por un profesional sanitario. Además, es muy importante consultar con el médico y el farmacéutico para fomentar el cumplimiento terapéutico y realizar un adecuado seguimiento farmacológico.
10. **Consulta a tu farmacéutico la posibilidad de tomar complementos alimenticios.** Muchos de los trastornos que afectan a la calidad de vida de las mujeres no requieren de una prescripción farmacológica. El empleo de complementos alimenticios que contengan ingredientes como té verde, rusco, cimicífuga o salvia puede ser un recurso de gran ayuda para combatir los efectos emocionales y físicos en esta etapa de la vida.

El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](https://twitter.com/CinfaSalud), [CinfaSalud en Facebook](https://www.facebook.com/CinfaSalud), [CinfaSalud en Google+](https://www.google.com/search?q=CinfaSalud), [CinfaSalud en Pinterest](https://www.pinterest.com/CinfaSalud) y [CinfaSalud en Youtube](https://www.youtube.com/CinfaSalud), donde puedes ver un [vídeo sobre cómo afrontar la menopausia](#).

Sobre Cinfa

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español y con 49 años de experiencia, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto común: poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; medicamentos sin receta y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N° Nutritional System](#).

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Saioa Aldaya
Tlf: 650 90 16 41
saioa.aldaya@cinfa.com
www.cinfa.com