

Entendiendo la menopausia



En cada etapa de la vida, nuestras hormonas cuentan historias diferentes. Una de las etapas que más preocupa a las mujeres es la menopausia, momento vital donde se produce de forma natural un descenso significativo de la producción de estrógenos en los ovarios. Y la alimentación influye directamente en su producción y regulación.



En los últimos años, por fin se habla abiertamente de una etapa por la que las mujeres pasarán, han pasado o están pasando. Este evento natural marca el fin de la etapa reproductiva de la mujer, debido a la pérdida de la función ovárica y la disminución de los niveles de estrógenos, que lleva asociado una serie de cambios en la composición corporal y síntomas que se manifiestan de forma leve hasta moderada o severa, en función de cada caso ^{(1) (2)}.

Síntomas vasomotores: sofocos y sudores nocturnos. Son los síntomas más comunes y representativos de la menopausia. Un sofoco es una sensación repentina de calor, especialmente en la parte superior del cuerpo y la cara. También se puede tener sudoración (traspiración) excesiva y escalofríos.

Cambios en el estado de ánimo: los cambios hormonales sucedidos en esta etapa pueden derivar en sentirse más

irritable o tener cambios de humor durante la transición a la menopausia. Estrés, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse o para conciliar el sueño y sentirse más cansada son algunos de los síntomas que se pueden experimentar.

Aumento de peso, cambios en la densidad ósea y alteraciones metabólicas y cardiovasculares: durante la transición a la menopausia, el cuerpo comienza a utilizar la energía de mane-

ra diferente. La distribución de grasa en el cuerpo cambia, se suele aumentar de peso y todo ello puede llevar a cambios en la densidad ósea, la salud del corazón y la forma y composición corporal.

CONTROL DEL PESO E INFLAMACIÓN CORPORAL

Con los cambios hormonales se incrementa la tendencia de acumulación de grasa, especialmente en la zona abdominal y una redistribución de la misma. También se produce un descenso fisiológico del metabolismo, es decir, que el consumo o gasto calórico disminuye lo que puede agravar la situación de aumento de peso, especialmente si no se produce una actividad física adecuada. Sumado a que el descenso estrogénico implica un aumento de la hormona grelina (responsable de la sensación de hambre).

¿Qué puedo hacer?

Alimentación consciente: mastica, saborea cada bocado y come despacio en un ambiente relajado.

Alimentos ricos en fibra: que contribuye al aumento de la sensación de saciedad y el control del apetito. No dudes en incluir diariamente frutas y verduras frescas, de temporada y de cultivo ecológico. Las legumbres, los cereales integrales, las semillas o frutos secos también son interesantes fuentes de este nutriente. Un puñado (cerrado) de frutos secos al natural y al menos una cucharada sopera diaria de semillas de lino o chía. Eso sí deben ser hidratadas pues sus fibras en forma de mucílagos aportan una gran sensación de saciedad.

Alimentos ricos en Omega 3: hablar de salud cardiovascular y control de la inflamación, pasa siempre por hablar de este interesante nutriente. Además de consumir semanalmente pescado azul, es interesante incorporar semillas de chía en la etapa de la menopausia. Las semillas de chía destacan por ser la fuente vegetal más importante de ácido alfa-linolénico⁽³⁾. Este Omega 3 reduce el riesgo cardiovascular debido a su acción antiinflamatoria y a que contribuye a reducir los niveles del colesterol en sangre. Además de aportar antioxidantes,



Los complementos alimenticios elaborados con aceite de Onagra son una de las elecciones comunes en mujeres en la etapa de la menopausia

fibra y aminoácidos interesantes para la salud digestiva y articular. Alimentos antiinflamatorios: además de las fuentes naturales de Omega 3 (nueces, pescado azul, algas, semillas), los alimentos ricos en Omega 9 (AOVE, aguacate), los frutos rojos, las crucíferas o especias como la cúrcuma y el jengibre, deben incorporarse en nutrición hormonal, en especial en la etapa de la menopausia, por su acción antiinflamatoria, antioxidante y cardioprotectora ^{(4) (5)}.

MANTENIMIENTO DE LA DENSIDAD ÓSEA Y MUSCULAR

Los cambios hormonales en premenopausia y menopausia conllevan una pérdida gradual de densidad ósea, masa muscular y fuerza por lo que es el momento de reforzar los entrenamientos de fuerza y no solo los ejercicios de cardio. A nivel nutricional, un aporte adecuado de proteínas contribuye al mantenimiento de la masa muscular. Además de un aporte adecuado de calcio y magnesio, que contribuyen al normal funcionamiento de los músculos y los huesos.

Minerales y vitaminas: calcio, magnesio, B6 y vitamina D

Aunque bien es cierto que el mineral magnesio es de vital importancia para todos los individuos, las mujeres

a partir de la menopausia, requerimos de este mineral aún más a causa de los cambios hormonales⁽⁶⁾.

En caso necesario y siempre que no se cubran las necesidades a través de la alimentación que tiene que ser la prioridad, puede ser recomendable tomar un suplemento de magnesio durante la menopausia para asegurar las cantidades diarias mínimas recomendadas en esta etapa.

La vitamina B6 juega un papel muy importante en distintas funciones del cuerpo, una de ellas es la producción de hormonas. Algunos estudios ⁽⁷⁾ relacionan una dosis adecuada de B6 con posibles mejoras de los síntomas premenstruales incluidos el dolor en las mamas, así como ayudar a compensar los episodios de fatiga menopáusica y reiniciar la recarga de energía.

Con el paso de los años, se produce una disminución de la masa ósea especialmente acusada en mujeres a partir de la menopausia. Para evitar una pérdida excesiva debes llevar una alimentación variada y equilibrada que aporte minerales básicos para el hueso, como calcio, magnesio, boro, fósforo y zinc.

En el caso de las vitaminas, es la vitamina D la que más hay que vigilar pues

La vitamina B6 juega un papel muy importante en distintas funciones del cuerpo, una de ellas es la producción de hormonas



Vanesa León García

La vitamina D se encarga de mejorar la absorción de minerales y la homeostasis ósea, además de su implicación en la salud inmunitaria y la regulación hormonal

se encarga, entre otras funciones, de mejorar la absorción de minerales, la homeostasis ósea, además de su implicación en la salud inmunitaria y la regulación hormonal⁽⁸⁾.

Son escasas las fuentes alimentarias de vitamina D (pescados azules, yema de huevo, lácteos enriquecidos) siendo la principal fuente la exposición solar. En los meses de invierno, puede ser necesaria la suplementación de vitamina D, siguiendo la recomendación de un profesional de la salud.

MANTENIMIENTO DE LA SALUD DE LA PIEL Y EL CABELLO

De nuevo volvemos a hablar de nutrición hormonal. Con el descenso natural de la producción de estrógenos se producen cambios en la piel y en el cabello, que bien saben las mujeres a partir de la menopausia, con el debilitamiento del cabello, más fino y con tendencia a caerse y con la piel más seca, con falta de brillo.

¿Qué puedo hacer?

Alimentos ricos en biotina: una vitamina que contribuye tanto a la salud del cabello como de la piel. Presente en huevos, legumbres o lácteos. Se puede reforzar su aporte a través de alimentos como la levadura de cerveza o el germen de trigo.

Alimentos ricos en zinc y selenio: estos dos minerales son importantes tanto para el cuidado del cabello como de las uñas por lo que deben ser incluidos en la alimentación habitual. Son buenas fuentes de selenio y zinc los

huevos ecológicos o el marisco. Y si miramos a las fuentes vegetales, sin duda las reinas del selenio son las nueces de Brasil, aunque también lo encontramos en el ajo, las semillas de mostaza o de girasol o los cereales de grano completo, aunque su aporte depende enormemente de los suelos de cultivo, cada vez más desgastados.

Una ayuda extra

Una posible opción es la inclusión, dentro de una alimentación equilibrada y variada, de un complemento específico para la salud capilar, que incluya biotina, zinc, cisteína y extractos herbales como la *serenoa repens*, la alfalfa o el extracto de bambú.

Otra posible ayuda extra es la onagra. Sus semillas contienen entre un 10-20 % de aceite constituido por ácidos grasos, linoleico y gamma-linolénico, mayoritariamente. Estos ácidos grasos se consideran esenciales en la salud femenina y se han relacionado con la mejora en la sintomatología del síndrome premenstrual, la mastalgia o los sofocos, así como alteraciones de la piel y procesos inflamatorios⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾. Por eso, los complementos alimenticios elaborados con aceite de Onagra son una de las elecciones comunes en mujeres en la etapa de la pre y menopausia.

CONTROL DE LOS SOFOCOS

La naturaleza ofrece algunas soluciones para contrarrestar los denominados síntomas vasomotores (sofocos, sudores nocturnos) que caracterizan la etapa de la menopausia y que pue-

den reducir de forma considerable la calidad de vida de las mujeres que los sufren.

Los fitoestrógenos son compuestos derivados de vegetales. En el caso de los lignanos son fuente natural las semillas de lino y de sésamo, así como algunos germinados, como los de alfalfa. Las isoflavonas tienen una estructura química similar a los estrógenos y son capaces de ejercer efectos estrogénicos y antiestrogénicos. Bloquean el efecto estrogénico en algunos tejidos, como los de la mama y el endometrio, y actúan como estrógenos proporcionando un posible efecto cardioprotector y sobre la pérdida de masa ósea⁽¹²⁾.

Alimentos como la soja o productos con base soja (como el tofu, el tempeh, la soja texturizada) son una de las fuentes naturales más interesantes de isoflavonas y pueden contribuir a la reducción de los sofocos⁽¹³⁾.

Empieza a controlar tus hormonas, y no viceversa. A través de un estilo de vida saludable que incluya ejercicio físico y relaciones sociales gratificantes. En esta etapa vital de la vida, selecciona los alimentos que te van a ayudar al bienestar y la serenidad y que van a sacar la mejor versión de ti misma.

Vanesa León García

Dietista-Nutricionista en El Granero.
Asesora técnica de alimentación y complementos alimenticios en Biogran

➔ Consultar referencias bibliográficas en www.miherbolario.com