

Metabolismo, salud cerebral e inflamación

Omega-3 en la menopausia

Todas lo sabemos cuando miramos atrás y pensamos en las distintas etapas de nuestra vida: ser mujer implica un cambio constante. Nuestro cuerpo no funciona de forma lineal, sino cíclica, y pocos momentos reflejan tanto esta transformación como la menopausia.



Aunque se trata de un proceso fisiológico natural, la transición hormonal que la acompaña puede tener un gran impacto en cómo nos sentimos física y emocionalmente. Sofocos, alteraciones del sueño, irritabilidad, dificultad para concentrarse, cansancio o cambios en la composición corporal son algunos de los síntomas más frecuentes. De hecho, se estima que alrededor del 75-80 % de las mujeres experimentan síntomas durante esta etapa.

Y, aunque cada mujer vive la menopausia de una forma distinta, necesitamos herramientas que ayuden a acompañar este proceso con mayor bienestar y calidad de vida. En este

contexto, los ácidos grasos omega-3 (especialmente EPA y DHA) han despertado un creciente interés científico por su posible papel en la inflamación, metabolismo y la salud cerebral.

Cuando hablamos de omega-3 solemos pensar en salud cardiovascular, pero su función va mucho más allá

¿QUÉ OCURRE EN EL CUERPO DURANTE LA MENOPAUSIA?

La menopausia no aparece de un día para otro. Durante los años previos, conocidos como perimenopausia o climaterio (2-8 años antes), comienzan a producirse fluctuaciones hormonales importantes, especialmente una disminución progresiva de estrógenos y progesterona.

Los estrógenos tienen receptores en distintos tejidos, incluido el cerebro, por lo que la caída hormonal puede afectar al metabolismo, la regulación de la temperatura corporal, el estado de ánimo, el sueño o la función cognitiva.

Por eso, durante esta etapa son frecuentes síntomas como:

- Sofocos y sudoraciones nocturnas.
- Alteraciones del sueño.
- Ansiedad o irritabilidad.
- Sensación de “niebla mental”.
- Aumento de peso y mayor acumulación de grasa abdominal.
- Fatiga y falta de energía.
- Cambios en el colesterol y aumento del riesgo cardiovascular.

Además, no hay que olvidar que muchas veces esta transición coincide con una etapa vital de elevada carga emocional y mental: trabajo, cuidados familiares, cambios personales o falta de tiempo propio. Y todo suma.

OMEGA-3: MUCHO MÁS QUE UNA GRASA SALUDABLE

Cuando hablamos de omega-3 solemos pensar en salud cardiovascular, pero su función va mucho más allá. Los ácidos grasos EPA y DHA forman parte de las membranas celulares y desempeñan un papel clave en procesos inflamatorios, hormonales y neurológicos.



De hecho, el cerebro es uno de los órganos con mayor concentración de DHA. Este tipo de grasa es fundamental para la comunicación entre neuronas, la plasticidad cerebral y la función cognitiva. El EPA, por su parte, parece estar más relacionado con mecanismos inflamatorios y regulación emocional.

Actualmente sabemos que la disminución de estrógenos durante la menopausia puede favorecer procesos

inflamatorios y alteraciones neuroquímicas que contribuyen a síntomas como cambios de humor, dificultad de concentración, alteraciones del sueño o ansiedad. Algunas investigaciones también sugieren que durante esta etapa pueden producirse cambios en el metabolismo energético cerebral y un aumento de la neuroinflamación, algo que podría explicar esa sensación de “mente nublada” que muchas mujeres describen.

Tu equilibrio en cada etapa de la vida

NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

Alta dosis de EPA y DHA

Apoyo a la salud cognitiva y cardiovascular

1 cucharada o 4 cápsulas para una dosis diaria

Ideal para descubrir la mejor opción que se adapta a ti

NORSAN
Omega-3
TOTAL
200 ml

NORSAN
Omega-3
CÁPSULAS TOTAL
120 cápsulas

PREMIUM OF THE SEA

LFOS



¿PUEDE EL OMEGA-3 AYUDAR CON LOS SOFOCOS?

Los sofocos son probablemente el síntoma más característico de la menopausia. Se relacionan con alteraciones en los mecanismos de regulación de la temperatura corporal provocadas por los cambios hormonales.

En los últimos años, algunos estudios han investigado si la suplementación con omega-3 podría ayudar a mejorar estos síntomas. Una revisión sistemática publicada en *Post Reproductive Health* observó resultados prometedores, especialmente cuando los omega-3 se combinaron con vitamina E, aunque los autores destacan que todavía hacen falta más estudios clínicos de calidad.

Y esto es importante recordarlo: en nutrición no existen soluciones milagro ni un único nutriente capaz de resolver todos los síntomas. Pero sí estrategias que, sumadas, pueden ayudar a mejorar el bienestar general durante esta etapa.

INFLAMACIÓN, METABOLISMO Y SALUD CARDIOVASCULAR

Otro cambio muy frecuente durante la menopausia es notar que “el cuerpo ya no responde igual”. Muchas mujeres experimentan una mayor facilidad para ganar grasa abdominal o cambios en el colesterol, incluso sin modificar demasiado su alimentación.

Esto pasa porque la disminución de estrógenos puede afectar al perfil lipí-

dico, favorecer una mayor acumulación de grasa abdominal y alterar distintos mecanismos relacionados con la inflamación. También vemos un aumento del colesterol LDL.

A esto se suma que actualmente nuestra alimentación suele contener un exceso de grasas omega-6 procedentes de ultraprocesados y aceites refinados, junto con un bajo consumo de pescado azul y omega-3. Este desequilibrio favorece un entorno más proinflamatorio en el organismo.

Algunos hábitos que pueden ayudar son:

- Priorizar el consumo de pescado azul 2-3 veces por semana.
- Reducir ultraprocesados y exceso de azúcares.
- Mantener una buena rutina de sueño.
- Realizar ejercicio de fuerza y caminar diariamente.
- Gestionar el estrés y reservar tiempo para el autocuidado.

- Mantener buenos niveles de omega-3, ya sea mediante alimentación o, si es necesario, suplementación pautada por un profesional.

La menopausia no debería vivirse como una etapa que simplemente hay que “aguantar”. Cada vez entendemos mejor que la nutrición y el estilo de vida pueden marcar una gran diferencia en cómo nos sentimos.

Y, aunque todavía queda mucho por investigar, la evidencia actual sugiere que mantener unos buenos niveles de omega-3 podría ser una herramienta interesante para cuidar la salud cerebral, emocional, metabólica y cardiovascular durante esta transición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ashtary-Larky, D., Bagheri, R., Ghanavati, M., et al. (2022). Effects of vitamin E and omega-3 on menopausal hot flashes: A systematic review and meta-analysis. *Post Reproductive Health*, 28(2), 70–82. <https://doi.org/10.1177/20533691221083196>
2. Minihane, A. M., et al. (2025). Omega-3 fatty acids and menopause-related brain health: Current evidence and future perspectives. *Post Reproductive Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/20533691251341701>
3. Pérez-López, F. R., Chedraui, P., Haya, J., & Cuadros, J. L. (2023). Omega-3 fatty acids and menopause: Effects on cognition, mood and cardiometabolic health. *Nutrients*, 15(19), 4231. <https://doi.org/10.3390/nu15194231>
4. Santoro, N., & Epperson, C. N. (2015). Menopausal symptoms and their management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 44(3), 497–515. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2015.05.001>
5. The North American Menopause Society. (2023). The 2023 nonhormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*, 30(6), 573–590. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002200>

**Cada vez
entendemos mejor
que la nutrición y
el estilo de vida
pueden marcar una
gran diferencia en
cómo nos sentimos**



Karina Nieve
*Nutricionista
digestiva.*

*Con la colaboración
de Norsan.*