



Escrito por: Marta Gonzalez

## **ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA MENOPAUSIA**

La menopausia es una de las etapas fisiológicas más importantes para todas las mujeres junto con la pubertad y el embarazo. Para conocer con detalle que consejos dietéticos son los más indicados para mantener un buen estado de salud en esta época de cambios hemos hablado con la experta en nutrición Marta Peroy, dietista de la clínica Corpodiet.

Marta nos explica la diferencia entre el concepto de menopausia y climaterio. La menopausia, designa la última menstruación de una mujer y el climaterio, el periodo de tiempo que se produce los cambios al cese de la función menstrual y al reajuste metabólico. Éste se suele dar entre los 40 y los 55 años.

El climaterio produce unos cambios en el cuerpo de la mujer provocados por una reducción de la producción de hormonas (estrógenos y progesterona). Estos cambios pueden producir algunos síntomas:

- Aumento de peso
- Sofocos o bochornos de calor bruscos
- Insomnio
- Sudor por la noche
- Sequedad vaginal
- Dolores articulares
- Fatiga
- Pequeñas pérdidas de memoria
- Molestias intestinales
- Sequedad en los ojos
- Picor en la piel
- Cambios de humor
- Facilidad para sufrir infecciones urinarias

Después del climaterio, en la menopausia se puede producir enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.

A través de una buena alimentación la mujer en el climaterio puede prevenir alguno de estos problemas. La alimentación más adecuada tiene que ser **suficiente**, que cubra sus necesidades energéticas; **completa**, que esté compuesta por todos los nutrientes; **variada**, que tenga todos los grupos alimentarios; **segura**, que se tenga cuidado con la higiene y manipulación; y **equilibrada**, que tenga las proporciones adecuadas de cada nutriente. Según la dietista Marta Peroy, la alimentación en esta época tiene que: **cubrir las necesidades energéticas** y poder mantener un “peso saludable” (IMC= 18,5- 24,9), incrementar la ingestión de alimentos ricos en calcio (lácteos desnatados sobretodo, 2-3 raciones al día), el consumo de proteínas tiene que ser el de una alimentación equilibrada adulta (2 raciones al día), las grasas tienen que

ser moderadas incrementando el consumo de pescado frente al de carne e intentar disminuir el consumo de grasa de origen animal y las grasa procedentes de coco y palma. Cuidado con el consumo de alimentos ricos en colesterol (alimentos de origen animal) el consumo de hidratos de carbono (pan, pasta, patata, legumbres, arroz, cereales, frutas y verduras) tiene que ser un 50 ó 60% de nuestras necesidades diarias. **Reducir los alimentos con azúcares simples** (azúcar, bollería, madalenas,...) y recuerda que la fruta y verdura tiene que llegar sobre las 5 raciones al día. El consumo de sal se aconseja que no supere los 6gr al día.

Si se lleva a cabo esta alimentación junto a la realización de ejercicio físico periódico (caminar, correr, practicar tai-chi, yoga, aquagym, pilates, aerobic, step,...) se podrían paliar los síntomas del climaterio y entrar en la menopausia en un estado saludable.

El centro dietético donde podéis contactar con Marta se encuentra en la calle **Pròsper de Bofarull, 19, Cp. 43202 Reus. [www.corpodiet.blogspot.com](http://www.corpodiet.blogspot.com)**. Cualquier duda que tengáis sobre este tema no dudéis en contactar con nosotros.