

Las claves de alimentación y estilos de vida para afrontar la menopausia

Janet Cossio Hidalgo,
académica de Nutrición y
Dietética, Universidad Andrés
Bello Sede Viña del Mar.

La menopausia es un proceso de cambio donde pueden existir períodos irregulares (menstruación más corta o alargada en días) y alguna sintomatología como dolores de cabeza, articulares, entre otros. Puede ocurrir entre los 40 y 55 años, pero parte con la disminución en la producción de hormonas: estrógenos y progesterona, hasta llegar al cese de estas. Aparecen síntomas como cambios del estado anímico y bochornos. Se puede experimentar aumento de resistencia insulínica, aumento del riesgo cardiovascular por cambios en moléculas de transporte del colesterol sanguíneo, mayor riesgo de osteoporosis por alteración en la regulación del calcio, alteraciones genitoruinaras como la alteración de turgencia de tejidos en la zona, sequedad, picazón vaginal, urgencia por orinar más seguido, o incontinencia urinaria. Asimismo, puede haber aumento de peso, sobre todo acumulación de grasa abdominal, alteraciones del sueño, cansancio o disminución en la capacidad de concentración. Siendo en esta etapa importantísimo reconocer estos síntomas y estar bajo control ginecológico.

Dentro del tratamiento no farmacológico es esencial mantener dos pilares por el resto de la vida: aumentar actividad física, a través de caminatas rápidas de 30 minutos diarios, o ejercicios aeróbicos como andar en bicicleta, baile u otro y mantener una alimentación saludable, para evitar así alzas excesivas de peso y alteraciones de parámetros bioquímicos como elevación de glicemias, aumentando riesgo del desarrollo de diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades como el cáncer.

Se recomienda consumir diariamente dos porciones de verduras y tres porciones de frutas de distintos colores, lo que ayudará

a cubrir vitaminas, como las del complejo B, C, K, A. Contemplar alimentación rica en minerales como potasio, magnesio, entre otros, que aportan fibra necesaria para mejorar el tipo de microorganismos benéficos que existan en el intestino, protegiendo de enfermedades. También estos componentes están en los cereales integrales, pudiendo preferir arroz o fideos integrales o acompañar estos al cocinarlos con verduras. Priorizar el consumo de avena, legumbres dos veces a la semana en guisos, ensaladas o acompañamientos de tortillas de maíz u otros. Mantener consumo de leche, yogur diariamente, en al menos 3 porciones diarias, de preferencia sin azúcar añadida. Comer al menos dos veces a la semana pescados: atún al natural, jurel, u otros, seleccionando de preferencia carnes blancas, agregando pollo sin la piel o pavo en guisos, al horno o al vapor. Consumir regularmente huevo, que es rico en muchos nutrientes favorables como el zinc, magnesio, vitamina D, que ayudan a mejorar el sueño. Un puñado de frutos secos en el día en el yogur, como colación o al sentir ganas de comer. Cocinar con aceite de preferencia de soja, o canola, con contenido de omega 3 que es antiinflamatorio. Aumentar el consumo de agua, evitando bebidas o jugos azucarados. Dejar el consumo de alcohol solo para ocasiones especiales. En conclusión, la invitación es a aumentar el consumo de alimentos naturales, dejando de lado los alimentos industrializados ricos en sodio (Ej: embutidos, papas fritas, snacks). Distribuir en 4 horarios regulares las comidas. Esto regula el ciclo circadiano no deteriorando el sueño nocturno.

La vida sedentaria, fumar, el exceso de alcohol, un alto consumo de alimentos ricos en sodio hará que se altere su salud. La idea es que esta etapa poco divulgada sea asumida con conocimiento, motivación, tranquilidad, sin tabúes, ni vergüenza de hablar del tema, recordando que la intensidad, la frecuencia y la tolerabilidad de los síntomas también pueden verse influidas por el estilo de vida.