

MENOPAUSIA

A lo largo de su vida, la mujer va pasando por distintas etapas y situaciones fisiológicas que cambian sus requerimientos nutricionales y energéticos. La menopausia es un cambio fisiológico que se produce de forma natural, generalmente entre los 48 y 55 años de edad, y marca el inicio de la edad avanzada en la mujer. Ésta se produce porque, de forma paulatina, va cesando la actividad hormonal de los ovarios, dando lugar a un descenso de la producción de estrógenos y de progesterona, cesando así la capacidad de reproducción y la menstruación. Por todo ello, los expertos han establecido recomendaciones específicas para esta etapa que tienen como objetivo mantener un buen estado de salud en la mujer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), describe distintas etapas de transición de la menopausia.

- Premenopausia: Etapa en la que se produce una alteración fisiológica en el ovario.
- Peri-menopausia: Etapa que abarca desde que aparecen las primeras irregularidades menstruales, hasta que desaparece la misma, con una duración de 3 a 9 años.
- Post-menopausia: Etapa posterior en la que ha desaparecido la menstruación.

Cambios fisiológicos durante la menopausia

Cada mujer vive la menopausia de forma diferente, algunas experimentando síntomas a nivel orgánico, psíquico y neurológico, y otras con muy poca o ninguna sintomatología asociada.

Los cambios fisiológicos más importantes pueden englobar:

- Cambios neurovegetativos. Debido a estos cambios, al inicio de la menopausia aparecen los “sofocos” y otros síntomas, como la sudoración, los trastornos del sueño, la irritabilidad, la depresión, la ansiedad y la fatiga.
- Mayor tendencia a aumentar de peso, debido a una mayor acumulación grasa en la zona del abdomen.
- Mayor riesgo de padecer enfermedades coronarias. Debido al déficit de estrógenos, se produce una alteración del perfil lipídico aumentando el colesterol LDL y disminuyendo el HDL.
- Mayor riesgo de sufrir hipertensión, debido a la modificación del sistema de coagulación y el metabolismo de la glucosa. Asimismo, se puede percibir una retención de líquidos.
- Mayor riesgo de pérdida de masa ósea, aumentando la prevalencia de osteoporosis y de fracturas óseas.
- Mayor riesgo de alteraciones de la piel debido a la disminución de colágeno en los tejidos; la piel se torna más seca, fina y envejecida.
- Mayor incidencia de disfunción tiroidea.
- Aparecen alteraciones vaginales y urológicas y se pierde elasticidad y lubricidad en la zona, causando trastornos de vejiga e incontinencia. Asimismo, se puede apreciar una disminución del deseo sexual.
- Cambios psíquicos y cambios de humor.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Requerimientos y recomendaciones nutricionales en la menopausia

Como se ha comentado anteriormente, en la menopausia se producen determinados cambios fisiológicos que implican requerimientos específicos de nutrientes y de energía. Las necesidades energéticas disminuyen un 5 % aproximadamente cada decenio y, como consecuencia, se debe reducir la ingesta calórica. Además, una dieta variada y equilibrada, adaptada a las necesidades individuales, contribuye al mantenimiento de un buen estado de salud, a la prevención de enfermedades y a la mejora de la calidad de vida.

El reparto calórico de macronutrientes en esta etapa se basará en los principios de una dieta equilibrada:

- Los hidratos de carbono deben suponer entre 45-60 % del aporte calórico total.
- Las proteínas deben suponer entre el 10 y el 15 % del aporte calórico total.
- Las grasas deben suponer entre 20-35 % del aporte calórico total.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbonos complejos deben estar presentes en la dieta en una mayor proporción, preferentemente a partir de alimentos integrales, y se debe evitar la ingesta de azúcares simples (dulces, refrescos o bollería).

Proteínas

Aproximadamente el 50 % de las proteínas ingeridas deben ser de alto valor biológico, para que aporten las cantidades necesarias de aminoácidos esenciales. Alimentos como el huevo, los pescados, la carne, los lácteos desnatados o semidesnatados y la mezcla de cereales y legumbres son excelentes fuentes para obtener proteínas de calidad.

Grasas

Las grasas conforman un grupo de especial importancia en la menopausia. Se aconseja el consumo de ácidos grasos monoinsaturados (como el aceite de oliva) y poliinsaturados (pescado azul, semillas) frente a los ácidos grasos saturados (carnes, lácteos grasos y algunas grasas vegetales como coco y palma).

Vitaminas y minerales

Las recomendaciones de ingesta de vitaminas y minerales serán las mismas que para el resto de la población, con la excepción del calcio, que deberá ser superior. Es fundamental una ingesta adecuada de este mineral para la prevención de la osteoporosis.

Alimentación y hábitos saludables en la menopausia

La alimentación de la mujer en la menopausia debe incluir todos los alimentos que se incluyen en la pirámide nutricional y que se aconsejan para la población adulta. La dieta debe ser lo más variada posible, con el fin de obtener todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

A continuación se describen algunos consejos nutricionales para la mujer en la menopausia:

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Aumente el consumo de alimentos ricos en calcio como las semillas de sésamo, los frutos secos, los nabos, los productos lácteos (recomendados los semidesnatados o desnatados, preferiblemente enriquecidos en vitamina D), el salmón, las sardinas, el brócoli, las algas, el hongo shiitake, las almendras y las avellanas.
- Aumente el consumo de verduras y frutas frescas; se recomiendan al menos 5 raciones diarias, ya que son imprescindibles por su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra.
- Incluya en la dieta alimentos ricos en fitoestrógenos, ya que se comportan en el organismo como una forma débil de estrógenos, aliviando de esta forma algunos síntomas de la menopausia. Los podemos encontrar en alimentos como soja, tofu, miso, linaza, dátiles, cereales, verduras y legumbres.
- Aumente el consumo de fibra, favoreciendo el consumo de alimentos integrales. Estos contribuyen a prevenir el aumento de peso, además de aportar muchos más nutrientes. Los cereales integrales deben ser una parte importante de la dieta. No obstante, procure no excederse ya que los fitatos, que se encuentran en el salvado, forman sales insolubles con el calcio e impiden su absorción.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3: pescados azules y frutos secos (especialmente las nueces). Si se consumen con moderación (un puñado al día), los frutos secos no se asocian a una mayor ganancia de peso y aportan beneficios para el organismo.
- Beba abundante agua para mantener el cuerpo hidratado.
- Tome licuados de frutas frescas y zumos naturales ya que son eficaces para paliar los sofocos súbitos.
- Utilice preferentemente aceites de semillas o de oliva.
- Limite la ingesta de sal, sobre todo cuando exista hipertensión arterial.
- Limite el consumo de alimentos animales ricos en grasas saturadas (carne, grasas y lácteos grasos).
- Evite el exceso de proteínas, ya que contribuye a perder calcio por la orina.
- Limite el consumo de cafeína, ya que puede limitar la absorción del calcio y aumentar su eliminación a través de la orina.
- Evite el consumo de tabaco.
- Evite los posibles desencadenantes de los síntomas vasomotores (la sudoración y los sofocos), como las bebidas calientes, las especias o alimentos picantes, el alcohol y el café, así como los ambientes demasiado cálidos.
- Mantenga una ingesta adecuada de alimentos que contengan vitamina D y controle la exposición al sol. Una moderada exposición al sol es beneficiosa para unos niveles adecuados de vitamina D en el organismo.
- Realice actividad física de manera regular. Tanto si queremos evitar el exceso de peso como si pretendemos revertirlo, debemos reservar un buen rato al día a movernos, entre 45 y 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (caminar a marcha ligera). No olvidemos que practicar actividad física disminuye también el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, mejora la autoestima y tiene efectos

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

antidepresivos. Los ejercicios moderados diarios, especialmente el yoga, chi kung y tai chi, también son muy favorables para mantener el cuerpo activo y ágil.

- Evite el estrés, en lo posible.

- Acepte los cambios. Esta etapa de madurez femenina está ligada a los cambios de humor, irritabilidad y depresión, por lo que es fundamental comprender que es un momento más de la vida que puede afrontarse con buena predisposición, ya que siempre hay estímulos que acompañan los procesos de crecimiento. Es recomendable encarar una actividad que brinde placer, para reconocer las propias motivaciones y experimentar que el entusiasmo sigue estando presente, como en las etapas anteriores.

Suplementos nutricionales en la menopausia

Síntomas y trastornos asociados	Nutrientes y botánicos eficaces
Sofocos, sudoración, cambios de humor y otros síntomas de la menopausia	Botánicos: Trébol rojo (<i>Trifolium pratense</i>), Cimífuga (<i>Actaea racemosa</i>), Salvia (<i>Salvia officinalis</i>), Lúpulo (<i>Humulus lupulus</i>), Isoflavonas derivadas de la soja (<i>Glycine max</i>). Nutrientes: Lecitina, vitamina B6, vitamina C, vitamina E, ácidos grasos omega-3, ácido graso omega 6 gamma linoleico (GLA, obtenido a partir del aceite de onagra (<i>Oenothera biennis</i>) y/o de borraja (<i>Borago officinalis</i>)).
Retención de líquidos	Botánicos: Onagra (<i>Oenothera biennis</i>), Grosellero negro (<i>Ribes nigrum</i>). Nutrientes: Vitamina B6
Depresión	Botánicos: Hipérico (<i>Hypericum perforatum</i>), Ginseng (<i>Panax ginseng</i>), Rodiola.
Ansiedad, insomnio	Botánicos: Cimífuga (<i>Actaea racemosa</i>), Pasiflora (<i>Passiflora incarnata</i>), Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>), Amapola de california (<i>Eschscholtzia californica</i>), Rodiola. Nutrientes: Calcio, magnesio, zinc
Disminución del deseo sexual	Botánicos: Maca (<i>Lepidium meyenii</i>).
Sequedad vaginal	Botánicos: Cimífuga (<i>Actaea racemosa</i>). Nutrientes: Vitaminas A, D y E.
Dolores músculo-articulares	Botánicos: Harpagofito (<i>Harpagophytum procumbens</i>), Uña de gato (<i>Uncaria</i>

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

	<i>tomentosa</i>), Jengibre (<i>Zingiber officinalis</i>), Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>), Boswellia (<i>Boswellia serrata</i>). Nutrientes: Magnesio, ácidos grasos omega 3. Enzimas proteolíticas.
Osteoporosis	Botánicos: Isoflavonas derivadas de la soja (<i>Glycine max</i>) Nutrientes: Vitamina D, calcio, magnesio y zinc.
Aterosclerosis y desregulación lipídica	Botánicos: Isoflavonas derivadas de la soja (<i>Glycine max</i>). Nutrientes: Ácidos grasos omega 3
Dismenorrea y desregulación hormonal	Botánicos: Dong quai (<i>Angelica sinensis</i>).
Envejecimiento cutáneo	Botánicos: Onagra (<i>Oenothera biennis</i>).

Productos recomendados

Complementos alimenticios

Para síntomas típicos de la menopausia (sofocos, desregulación hormonal, cambios de humor, sequedad vaginal, retención de líquidos...)

Menovital® (HealthAid), que contiene entre otros aceites de lino y borraja, dong quai, isoflavonas de soja, trébol rojo, cimífuga, salvia y sauzgatillo, vitaminas B6 y E.

Dong Quai y Brotes de Soja Complex (Terranova), que contiene dong quai, isoflavonas de soja, rodiola.

Para osteoporosis:

Osteozin® (HealthAid), que incluye calcio, magnesio, zinc, boro, vitamina K2 y D3.

Calmagzinc™ (HealthAid), que incluye calcio, magnesio, zinc, isoflavonas de soja y boro.

Silizeen Plus (Ihlevital), que incluye silicio, zinc, boro y selenio.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Para dolores musculó-articulares:

Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution)

Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 650 mg (HealthAid)

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)

MSM 1.000 mg (HealthAid)

Disminución del deseo sexual:

Maca (*Lepidium meyenii*) 500 mg (Nutrinat Evolution).

Sexovit Forte (HealthAid): Combinación de vitaminas, minerales, aminoácidos y ginseng que incrementan la libido y el deseo sexual.

Depresión y/o ansiedad:

Griffonia (MGD), fórmula a base de 5-hidroxitriptófano que apoya el metabolismo de los neurotransmisores proporcionando precursores de la serotonina.

Tranquil (HealthAid), que incluye pasiflora, valeriana e hipérico.

Sérinity® (MGD), que incluye triptófano, gaba y espino blanco, entre otros.

Insomnio:

Sarinerv (Lusodiete), que incluye melisa, valeriana y pasiflora, entre otros.

StressArrest (Designs for Health): Fórmula a base de GABA y vitaminas B que favorecen la relajación e inducen el sueño.

Para sequedad vaginal:**Uso oral:**

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales ayudan a regenerar la barrera natural de nuestra piel y mucosas manteniéndolas hidratadas. Esta hidratación previene el picor y la sequedad de forma natural.

Uso tópico:

Se debe cortar la cápsula y aplicar el aceite a nivel vaginal:

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): La vitamina E es un humectante vaginal muy recomendable.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid): La vitamina A como antioxidante ayuda a fortalecer los tejidos vaginales y aumentar las membranas mucosas de la vagina para estimular la secreción de humedad y su saludable funcionamiento. Además contiene vitamina D que mejora la atrofia vaginal y los niveles de pH en mujeres que sufren de sequedad vaginal debido a la menopausia.