

# Dieta y ejercicio recomendado durante la Menopausia

# CAPÍTULO 10



**Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.**

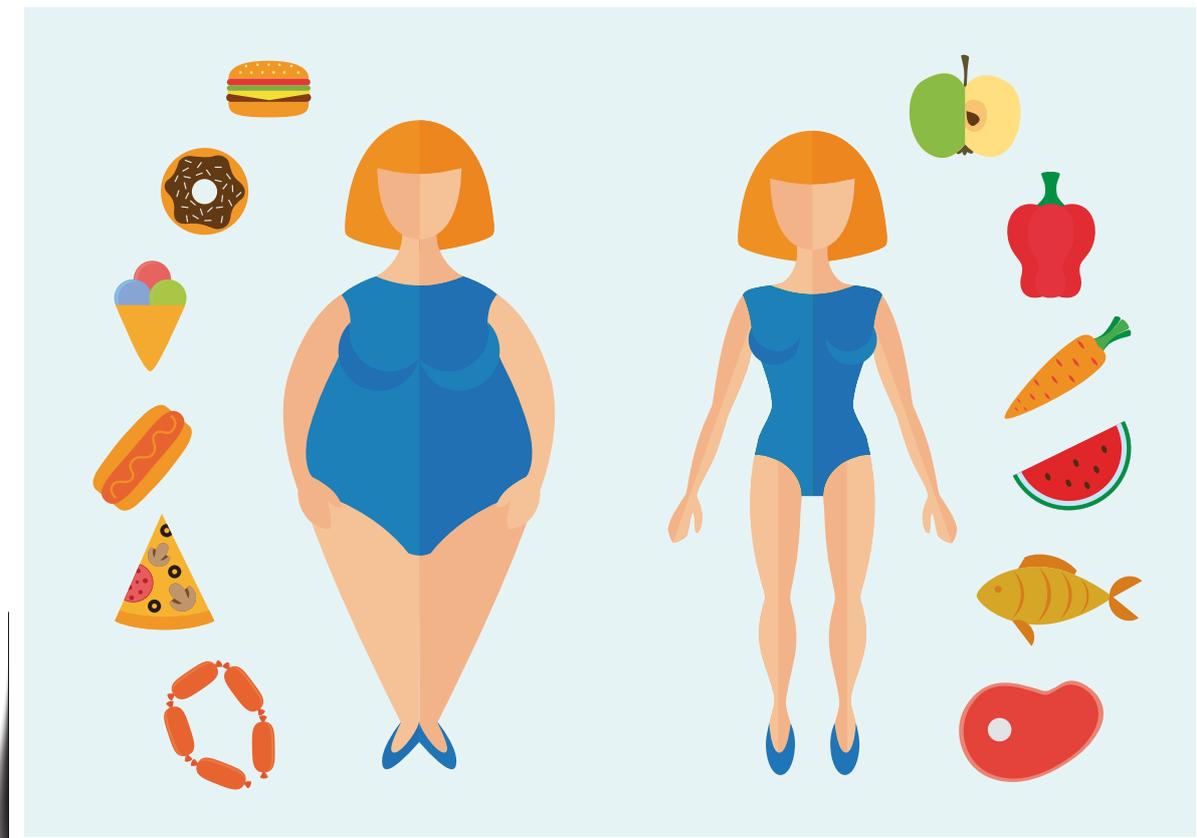
*Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya*



## DIETA Y EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO PARA LA MENOPAUSIA

En la menopausia cobra un papel más importante, si cabe, la **alimentación**. Es fundamental una **dieta equilibrada** que supla las carencias de minerales, oligoelementos y vitaminas que suceden ahora, para que todo el organismo funcione correctamente.

También el **control del peso** es importante en esta etapa, y su repercusión en la imagen corporal. La falta de estrógenos en la menopausia condiciona más **ansiedad**, lo que lleva a una peor alimentación. Además, aumenta la grasa en la zona abdominal. Y los tejidos no modulan bien la retención hídrica. Como resultado de estos cambios hay una ganancia de **entre 2 y 4 kg de media en la menopausia**. Años más tarde el metabolismo se enlentece mucho más y puede haber mayor riesgo de aparición de obesidad y de alteraciones mecánicas y cardiovasculares graves. Y precisamente es lo que queremos evitar.



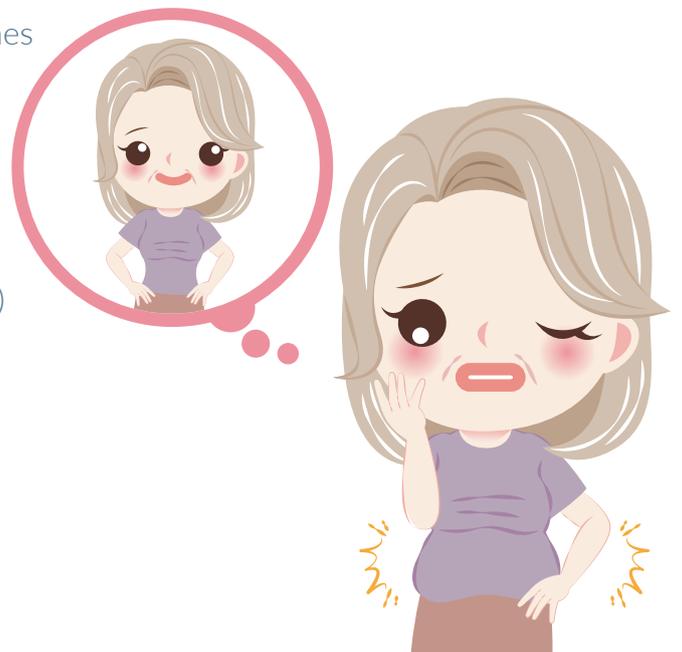
### **Necesitaremos el combustible adecuado. Necesitaremos disminuir el colesterol (principalmente LDL, el 'malo') con lo que es conveniente:**

- ⦿ Reducir el consumo de grasas saturadas, trans y colesterol (presentes sobretodo en carnes rojas y derivados- embutidos...)
- ⦿ Y aumentar el consumo de grasas insaturadas (aceites de oliva, girasol, margarina, frutos secos, pescados azules).

Así mantendremos a raya el riesgo de infartos y tromboembolismos; y cuidaremos el hígado. Igualmente debemos cuidar nuestros huesos (prevenir la osteoporosis). Es fundamental un **aporte de calcio adecuado, alrededor en 800 mg al día** (1000-1200 mg en caso de osteoporosis). Éste lo encontramos en **lácteos, huevos, vegetales...** además de **vitamina D**, que, de manera parcial, obtenemos del sol, el resto la obtendremos de la dieta: **lácteos, frutos secos, legumbres, pescado azul...** (600 UI diarios, 800 UI en caso de osteoporosis) La vitamina D nos permite movilizar el calcio hacia los huesos. Y para fijar el calcio, el estrés mecánico del ejercicio. Así que un buen paseo de 30 minutos recibiendo luz solar al día parece una recomendación adecuada. También nos ayudará: **evitar tóxicos** (tabaco y alcohol), evitar fitatos que absorban el calcio (no tomar leche y cereales integrales en la misma toma porque se 'anulan') y reducir proteínas de origen animal.

### **Otros consejos que ahora debemos atender más que en etapas más jóvenes son:**

- ⦿ Una correcta hidratación (1,5-2 litros de agua al día)
- ⦿ Reducir los azúcares rápidos y controlar las porciones de hidratos de carbono lentos (patatas, pastas, arroces, pan) sumados a verduras (aporte de vitaminas B, E, carotenos...)
- ⦿ Aumentar el pescado azul (rico en DHEA- omega3)



## ¿ES IMPORTANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN LA MENOPAUSIA?

Por supuesto. Las actividades que se recomiendan serían: natación, pilates, yoga, ciclismo urbano, active walking, etc. En definitiva, ejercicios aeróbicos de bajo impacto y duración intermedia, que nos guste, sepamos y nos vayan bien realizarlos. Todo ello pone en marcha el corazón y el organismo.

A continuación, te ponemos una tabla de ejercicios para que te animes a realizarlos.



The background is a solid teal color. It features several overlapping circles of varying sizes and shades of teal. A large circle is centered in the upper half, with a smaller circle overlapping its top-left edge. Below this, there are two more overlapping circles of different sizes, one to the left and one to the right, creating a layered, abstract design.

Todo lo que  
te interesa  
saber sobre  
la menopausia

PATROCINADO POR:

**DONNA** *plus*<sup>®</sup>