

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

## ¿HAY QUE CAMBIAR LA DIETA CUANDO SE LLEGA A LA MENOPAUSIA?



**RESPUESTA:** En el climaterio o menopausia, debido a la disminución de la función ovárica y menor producción de estrógenos y progesterona, se da el mayor cambio hormonal y metabólico en la mujer desde la pubertad: pierde masa muscular, retiene líquidos, metaboliza peor las grasas (por tanto, se acumulan con más facilidad en abdomen y cadera), se produce una mayor descalcificación de los huesos, duerme peor, tiene más picos de ansiedad, siente más apetito y menor sensación de saciedad... Por todo ello, es imprescindible variar la alimentación y adaptarse a estas nuevas circunstancias:

**1 Elimina de la dieta la comida ultraprocesada y los 'snacks'.** En esta etapa, debes restringir al máximo las grasas saturadas o hidrogenadas tipo trans.

**2 Modera el consumo de carne.** Prioriza las carnes blancas sin grasa como el pollo, pavo y conejo sobre la carne de vaca, cerdo o cordero.

**3 Aceites.** Aumenta la ingesta de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas presentes en los pescados azules (sardina, boquerón, anchoa, atún, salmón, emperador), así como el aceite de oliva extra virgen y girasol, las semillas (lino, chía, sésamo), los frutos secos (nuez, almendra, pipas, pistachos, anacardos) y el aguacate.

**4 Contrarresta la pérdida muscular.** A ello ayudará que incrementes el consumo de proteína sin grasa a través del pescado, mariscos, huevo, lácteos desnatados y legumbres (al menos, 2 veces por semana).

**5 Combate la descalcificación.** Lo lograrás aumentando la ingesta de alimentos ricos en calcio y vitamina D, tan presentes en la leche, el yogur o el queso, pero también en los pescados azules pequeños y los vegetales de hoja verde.

**6 Alíate a las frutas y verduras.** Las verduras de todos los colores (verdes, amarillas, rojas) así como las frutas de mayor contenido en agua y menor carga glucémica (piña, sandía, melón, arándanos, moras, frambuesas, papaya, manzana, kiwi, fresas) son imprescindibles.

**7 Cambia los azúcares.** Reduce el consumo de azúcares refi-

nados y azúcares libres presentes en la pastelería y bollería, y sustitúyelos por carbohidratos de absorción lenta: arroz, patata, quinoa y pasta. Eso sí, escoge siempre sus formas integrales, por su alto contenido en fibra con efecto saciante.

**8 Vitamina C.** No debe faltar el aporte que te ofrecen los cítricos, el tomate, el pimiento, el brócoli, etc.

**9 Hidratación.** Es esencial. Obtendrás los famosos dos litros de líquido diarios a través de agua, caldo natural e infusiones. Además, debes reducir el consumo de alcohol y café, y evitar gaseosas, zumos artificiales y refrescos.

**10 Ejercicio y buenos hábitos.** Reduce a la mínima expresión la sal, abandona el tabaquismo y elimina de tu dieta los embutidos grasos, las frituras, empanados y rebozados y decántate más por la plancha, el horno, cocido o al vapor.

Para evitar el sedentarismo, aumenta el ejercicio aeróbico y de fuerza, para preservar la masa muscular (150 minutos a la semana de aeróbico y 60 minutos de fuerza, como mínimo).

Todos estos cambios alimentarios y de estilo de vida van encaminados a que disfrutes de una etapa de la vida con salud y plenitud.



**DR. DOMINGO CARRERA.** Médico especialista en Nutrición en el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).