

# ¿QUÉ CAMBIOS EXPERIMENTAN **LAS MUJERES EN LA MENOPAUSIA?**



**RESPUESTA:** La etapa de la menopausia (o climaterio) está marcada por el mayor cambio hormonal y metabólico que se produce en la mujer desde su adolescencia. Al disminuir la función ovárica y tener una menor producción de estrógenos y progesterona, **el metabolismo de la mujer cambia** en el balance energético y en la composición corporal. La disminución de la hormona del crecimiento produce un aumento de la resistencia a la insulina, con **una más fácil acumulación de grasa** y más dificultad para perderla, y, como consecuencia de la disminución de la producción de progesterona, se da la retención de líquidos. Además, se produce en mayor medida la estrona, que es un estrógeno débil que hace que se metabolicen peor las grasas y se acumulen más fácilmente en el organismo y cambia la distribución de estas grasas y se empiezan a acumular más en la zona abdominal y en la cadera. Este acúmulo abdominal trae consigo mayor presencia de grasa visceral en torno a los órganos.

Otro cambio muy importante es que **se produce una mayor destrucción de hueso** y menor remodelado óseo, con la consiguien-

te descalcificación de los huesos y el riesgo de producirse osteoporosis. También, debido a los **cambios anímicos y emocionales** producidos por la disminución de estrógenos, la mujer en esta época duerme peor y tiene más picos de ansiedad, que, en ocasiones, canaliza a través de la ingesta de alimentos ricos en azúcares y grasas. Por **la dificultad para tener un sueño reparador** y la pérdida de masa muscular, la mujer se encuentra más cansada y tiende más al sedentarismo.

Como consecuencia de los cambios neuroendocrinos que se producen, disminuyen los niveles de leptina y serotonina y varía la producción de neuropéptidos intestinales. Todo esto trae consigo más apetito y menor sensación de saciedad.

Como consecuencia de todos estos cambios, la mujer sube de peso, un promedio de entre 3 y 5 kilos.



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