

ESTILO DE VIDA EN LA MENOPAUSIA

La menopausia es un proceso fisiológico que implica el final de la vida fértil de la mujer. Este hecho lleva asociado una serie de cambios corporales y psicoemocionales derivados de la disminución progresiva de la pérdida de función hormonal del ovario.

Uno de los cambios con mayor impacto es la reducción del gasto energético debido a la disminución de la tasa metabólica y la actividad física; lo que, sumado al cambio de las concentraciones hormonales, provoca que haya una mayor predisposición a la redistribución de la grasa corporal localizándose sobre todo a nivel abdominal y aumentando el porcentaje de grasa visceral. Estos cambios no solo tienen implicaciones estéticas; sino que aumentan el riesgo cardiovascular, de diabetes mellitus tipo 2 y de algunas neoplasias.

En los últimos años se han llevado a cabo varios estudios que hablan de que los hábitos de vida ligados al ejercicio físico y la alimentación pueden influir de forma significativa en la tolerancia y presencia de los síntomas de la menopausia. Por tanto, es importante que en la consulta se ofrezca a las mujeres información y recursos que puedan implementar en su vida diaria y que vayan a favor de aumentar la actividad física diaria y de mantener unos hábitos dietéticos saludables.

Es fundamental destacar en este punto la necesidad del trabajo en conjunto y con unidades multidisciplinarias que incluyan a nutricionistas, entrenadores personales y fisioterapeutas que acompañen, apoyen y guíen en el camino y esfuerzo del cambio de estilo de vida.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LA MENOPAUSIA

Como ya hemos comentado en la menopausia hay una tendencia a la acumulación de grasa visceral por lo que el objetivo de estas recomendaciones es mantener un estricto control del peso y, si en los casos en los que sea necesario, servir como tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Durante la menopausia es importante recomendar mantener una ingesta adecuada de calcio y vitamina D a través de la dieta. Del mismo modo sería interesante implementar la soja a la dieta, pues las isoflavonas y los fitoestrógenos derivados de ella son compuestos con gran semejanza química a los estrógenos naturales.

Publicaciones recientes hablan de la importancia de la dieta mediterránea a la hora de reducir la sintomatología vasomotora presente en la menopausia, además de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y del resto de la clínica asociada a este proceso. Por tanto, se puede afirmar que la dieta mediterránea es el patrón nutricional por excelencia para la mujer durante la menopausia.

Dentro de las diferentes alternativas dietéticas destacamos la dieta mediterránea (como ya hemos comentado), la dieta vegetariana, la dieta reducida en grasa o de bajo índice glicémico; pues han demostrado su eficacia a la hora de la reducción del peso.; aunque hay que destacar que dicha eficacia se ha asociado mas al nivel de cumplimiento que al tipo de dieta.

EJERCICIO FÍSICO Y MENOPAUSIA

La importancia del ejercicio físico en mujeres menopáusicas está altamente demostrada debido a los efectos positivos que produce a nivel óseo y cardiovascular, provocando, por tanto, un aumento en la calidad de vida. Es importante destacar que los efectos beneficiosos del ejercicio dependen de la cantidad e intensidad de este.

Estudios recientes demuestran que las mujeres postmenopáusicas que realizan actividad física tienen menor porcentaje de grasa corporal y abdominal, así como menos probabilidades de ganar masa grasa durante la menopausia, que las sedentarias.

En resumen, podríamos decir que los beneficios de la actividad física de intensidad moderada en las mujeres menopáusicas consisten principalmente en:

- **Disminuir el aumento de la grasa corporal (abdominal y visceral) aumentando el gasto metabólico y energético.**
- **Prevenir la enfermedad cardiovascular, la HTA y la diabetes mellitus.**
- **Prevenir la osteoporosis y sus consecuencias**
- **Mejorar el estado de ánimo, el estado cognitivo y el sueño**

Existe evidencia sobre el beneficio de una actividad física centrada en los ejercicios de fuerza y orientados al aumento de la masa muscular, combinados con actividades de resistencia. El trabajo de fuerza genera un estímulo mediante la tensión mecánica produciendo a su vez una estimulación directa del tendón sobre el hueso debido a la contracción muscular y haciendo así que haya mayor creación de osteoblastos y, por consiguiente, de masa ósea.

BIBLIOGRAFÍA

1. Crisol-Martínez María del Mar, Barceló-Mercader Mar, García-Rubiño María Eugenia, Crisol-Martínez Eduardo. La dieta mediterránea y el ejercicio físico mejoran el bienestar durante la menopausia en mujeres de Almería (España). *Index Enferm* [Internet]. 2022 Mar [citado 2023 Jun 04] ; 31(1): 19-23. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000100006&lng=es. Epub 19-Sep-2022.
2. Pérez Rovira, Andrea; Mach Casellas, Nuria. Efecto del consumo de soja en relación con los síntomas de la menopausia. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2012;16(2):69-76.
3. I. Pavón de Paz, C. Alameda Hernando y J. Olivar Roldán. Obesidad y menopausia. *Nutr Hosp*. 2006;21(6):633-637ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ S.V.R. 318
4. Comino Delgado R, Sánchez Borrego R, Frühbeck G, Jurado López A.R, Lubián López D.M, Llana Coto P, Llana Suárez C, Mendoza Huertas L, Navarro Moll C, Palacios Gil-Antuñano S, Salvador Rodríguez J, Sánchez Prieto M, Vázquez Martínez C, Ferrer Barriendos J, Parrilla Paricio J.J, Mendoza Ladrón de Guevara N. Menopausia y obesidad. *MenoGuía AEEM*. Primera edición: Abril 2022. karma et col, s.l.u. Barcelona 2022. ISBN: 978-84-09-40503-9.
5. Mendoza N, de Teresa C, Cano A, Hita F, Lapotka M, Manonelles P, MartínezAmat A, Ocón O, Rodríguez Alcalá L, Vélez M, Llana P, Sánchez Borrego R. El ejercicio físico en la mujer durante la perimenopausia y la posmenopausia. *MenoGuía AEEM*. Primera edición: Junio 2016. Aureagràfic, s.l. Barcelona 2016.ISBN: 978-84-943222-3-5
6. M.A. Avilés-Martínez, F.J. López-Román, M.J. Galiana Gómez de Cádiz et al. Beneficios de un programa de ejercicio físico comunitario prescrito desde Atención Primaria en la salud de mujeres perimenopáusicas/menopáusicas. *Atencion Primaria* 54 (2022) 102119
7. Torres-Pascual, Cristina. Tendencias internacionales de publicación sobre el ejercicio físico en la menopausia. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud* 2018;29(3)