

¿Qué es?

La menopausia es el estado femenino causado por la **disminución en la producción de estrógenos en los ovarios**.

La menopausia tiene consecuencias cardiovasculares (aumento de niveles de colesterol), óseas (disminución de la masa ósea), en el sistema genito-urinario (atrofia vulvo-vaginal y disminución de secreciones), en el metabolismo (mayor acumulo de grasas), así como una serie de síntomas externos como exceso de sudoración, oleadas de calor o insomnio mas o menos molestos según la mujer y sus características genéticas.

Se ha comprobado que una **adaptación de la dieta y el ejercicio físico moderado-alto** regular, atenúan los riesgos de salud anteriores y permiten una transición hacia un periodo vital nuevo para la mujer de una forma mas confortable y segura.

Este periodo de transición puede durar de 5 a 15 años. Este periodo se llama climaterio.

¿Cuándo ir al médico?

Control de la osteoporosis con ecografías femorales y lumbares: Para todas las mujeres pero especialmente en Menopausia precoz, bajo peso, tratamientos hormonales (y cáncer), inmovilización prolongada, antecedentes de osteoporosis o antecedentes familiares.

Alteraciones psicológicas como tristeza, depresión, trastornos del sueño. Siempre recomendable visita al psicólogo.

Obesidad. La disminución estrogénica puede tener una consecuencia en el acumulo de grasas. Se recomienda una adaptación de la dieta por un profesional nutricionista.

Antecedentes de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, osteoartritis o cánceres, deben ser observados con mayor atención en la época de menopausia.

Recomendaciones dietéticas.

Tres consejos fundamentales en la nutrición de la mujer en climaterio:

1. **PROTEGER LOS HUESOS.** Aumentar el calcio: TRES LACTEOS DIARIOS, siempre bajos en calorías, si se sigue una dieta vegana debe haber un sustituto a la leche enriquecido en calcio o un complemento dietéticos.
2. **PROTEGER EL CORAZÓN.** Disminuir las grasas. Especialmente la saturadas (grasa que procede de la carne y bollería industrial)
3. **ENLENTECER EL ENVEJECIMIENTO.** Aumentar los antioxidantes. Frutas y verdura de colores diversos, como protectores cardiovasculares

Si hay un problema de **obesidad la dieta debe ser personalizada.**

Tratamientos naturales que pueden ayudar.

Soja, aumenta las lipoproteínas cardio-protectoras y son ricas en antioxidantes, se les reconoce ciertos beneficios en sofocos, el estreñimiento y la mineralización ósea.

Productos fermentados ricos en isoflavonas: iso, tamari, shoyu, tofu, tempeh o natto

Plantas con isoflavonas: lúpulo, salvia, trébol rojo.