

## ¿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.