

Introducció

- ✎ La menopausa **no és una malaltia**, sinó una situació fisiològica en la vida de la dona, en la qual es posa fi a l'etapa reproductiva.

Els ovaris deixen de produir òvuls, s'atura la menstruació i apareixen una sèrie de símptomes, més o menys acusats, que es poden pal·liar i/o prevenir fàcilment amb uns bons hàbits de vida i, en cas necessari, amb un tractament adequat i individualitzat.

Simptomatologia

- ✎ Els símptomes més immediats solen ser fogots i suors, nerviosisme, irritabilitat, trastorns de la son, humor depressiu, ansietat, dificultat de concentració, cansament, mal de cap o palpitations. També apareix una tendència a l'augment de pes i a la redistribució del greix corporal amb una major acumulació en la zona abdominal.
- ✎ Com a problemes de salut, a llarg termini pot aparèixer:
 - **osteoporosi**
 - **augment del risc de malalties cardiovasculars**
 - **tendència a l'augment dels nivells de colesterol**
 - **elevació de la pressió arterial**

Hàbits de vida saludables

- ✎ Una **alimentació adequada** i la **pràctica d'exercici regular** i moderat ens ajudaran a mantenir el nostre pes i a lluitar activament contra l'osteoporosi.
- ✎ L'**alimentació ha de ser variada**, i és important no saltar-se àpats i començar el dia amb un bon esmorzar.
- ✎ L'**exercici físic diari** (30 minuts) manté la massa muscular, evita l'augment de pes i de greix corporal i preveu la pèrdua de massa òssia.

El calci

- ✎ **Incloure aliments que siguin font de calci i de vitamina D** afavoreix la fixació de calci als ossos i ajuda en la lluita contra l'osteoporosi.
- ✎ Els aliments més rics en calci assimilable són els lactis desnatats, la llet descremada, els iogurts descremats i els formatges baixos en greix. També els llegums i hortalisses com mongetes verdes, espinacs, bledes, pèsols i cigrons, així com els cereals integrals, proporcionaran una bona aportació d'aquest mineral.

De vegades pot caldre recórrer als suplementes de calci en forma de comprimits.

L'alimentació més adequada

- ✎ És aconsellable **limitar el consum total de greixos** a menys d'un 30% del total de calories, sobretot el de greixos saturats d'origen animal.
- ✎ És molt aconsellable **enriquir la dieta amb peix** (blau i blanc).
- ✎ Caldrà **moderar el consum d'ous, carns grasses, cafè i begudes alcohòliques**. Es desaconsellen les despulles, embotits i patés, l'ànec, el coco, la brioixeria i la pastisseria i els lactis sencers.
- ✎ Els **aliments recomanats** seran els lactis desnatats, cereals, hortalisses i llegums, fruites, peixos, carns blanques (pollastre, gall dindi, conill), fruits secs (ametlles, avellanes, castanyes, nous) i oli d'oliva verge per cuinar i en cru.
- ✎ També són **aconsellables les infusions de te verd**, per l'acció antioxidant i afavoridora de l'eliminació de greixos que tenen, encara que no se n'ha d'abusar per l'efecte estimulants que també comporten, i **les infusions de melissa**, que afavoreixen la digestió i fan un efecte relaxant, i si es prenen havent sopat afavoreixen el descans nocturn.