

Introducción

- ✎ La menopausia **no es una enfermedad**, sino una situación fisiológica en la vida de la mujer, en la que se pone fin a la etapa reproductiva.

En ella los ovarios dejan de producir óvulos, lo que significa el cese de la menstruación y conlleva el cese de la producción de estrógenos y la aparición de una serie de síntomas, más o menos acusados en unas mujeres o en otras, que pueden paliarse y/o prevenirse fácilmente con unos buenos hábitos de vida y, en caso necesario, con un tratamiento adecuado e individualizado.

Sintomatología

- ✎ Los síntomas más inmediatos suelen ser sofocos y sudores, nerviosismo, irritabilidad, trastornos del sueño, humor depresivo, ansiedad, dificultad de concentración, cansancio, dolores de cabeza o palpitaciones. También aparece una tendencia al aumento de peso y a la redistribución de la grasa corporal con una mayor acumulación en la zona abdominal.
- ✎ Como problemas de salud, a largo plazo pueden aparecer los siguientes:
 - **Osteoporosis**
 - **aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares**
 - **tendencia al aumento de los niveles de colesterol**
 - **elevación de la presión arterial**

Hábitos de vida saludables

- ✎ Una **alimentación adecuada** y la **práctica de ejercicio** regular y moderado nos ayudarán a mantener nuestro peso y a luchar activamente contra la osteoporosis..
- ✎ La **alimentación debe ser variada**, y es importante no saltarse comidas y empezar el día con un buen desayuno..
- ✎ El **ejercicio físico diario** (30 minutos) mantiene la masa muscular, evita el aumento de peso y de grasa corporal y previene la pérdida de masa ósea.

El calcio

- ✎ **Incluir alimentos que sean fuente de calcio y de vitamina D** favorece la fijación de calcio en los huesos y ayuda en la lucha contra la osteoporosis.
 - ✎ Los alimentos más ricos en calcio asimilable son los lácteos desnatados, la leche descremada, los yogures descremados y los quesos bajos en grasa. También las legumbres y hortalizas como judías verdes, espinacas, acelgas, guisantes y garbanzos, así como los cereales integrales, proporcionarán un buen aporte de este mineral.
- En ocasiones puede ser necesario recurrir a los suplementos de calcio en forma de comprimidos.**

La alimentación más adecuada

- ✎ Es aconsejable **limitar el consumo total de grasas a menos de un 30%** del total de calorías, sobre todo el de grasas saturadas de origen animal.
- ✎ Es muy aconsejable **enriquecer la dieta en pescado** (azul y blanco).
- ✎ Se deberá **moderar el consumo de huevos, carnes grasas, café y bebidas alcohólicas**. Se desaconsejan los despojos, embutidos y patés, el pato, el coco, la bollería y la pastelería y los lácteos enteros.
- ✎ Los **alimentos recomendados** serán los lácteos desnatados, cereales, hortalizas y legumbres, frutas, pescados, carnes blancas (pollo, pavo, conejo), frutos secos (almendras, avellanas, castañas, nueces) y aceite de oliva virgen para cocinar y en crudo.
- ✎ También **son aconsejables las infusiones de té verde**, por su acción antioxidante y favorecedora de la eliminación de grasas, aunque no debe abusarse de ellas por su efecto estimulante, y las infusiones de melisa, que favorecen la digestión y tienen efecto relajante, y si se toman después de cenar favorecen el descanso nocturno.