

¿QUÉ COMER DURANTE LA MENOPAUSIA? LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A PROTEGER EL CORAZÓN, LOS HUESOS Y CONTROLAR LOS SÍNTOMAS

La menopausia trae consigo importantes cambios hormonales que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pérdida de masa ósea y alteraciones metabólicas. Sin embargo, una alimentación adecuada puede marcar una gran diferencia en la forma en que se vive esta etapa.

Especialistas aseguran que no se trata de hacer dietas restrictivas, sino de incorporar alimentos que protejan el corazón, fortalezcan los huesos y ayuden a controlar síntomas como los sofocos, el cansancio y las alteraciones del sueño.

"La menopausia no es una enfermedad, pero sí una etapa que exige mayor conciencia sobre los hábitos. La nutrición cumple un rol clave en modular los riesgos asociados", explica Javiera Herrera, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar.

LOS ALIMENTOS QUE NO DEBERÍAN FALTAR

Durante la menopausia existen nutrientes especialmente importantes para mantener una buena salud. La especialista recomienda incorporar con frecuencia:

- Lácteos bajos en grasa o bebidas vegetales fortificadas.
- Pescados ricos en omega-3, como salmón y sardinas.
- Huevos.
- Carnes magras.
- Legumbres.
- Frutas y verduras.
- Verduras de hoja verde.
- Cereales integrales.
- Agua para mantener una adecuada hidratación.

Estos alimentos aportan calcio, vitamina D, proteínas, fibra, magnesio y grasas saludables, nutrientes fundamentales para proteger la salud ósea, muscular y cardiovascular.

¿QUÉ ALIMENTOS CONVIENE LIMITAR?

También existen productos cuyo consumo excesivo puede empeorar algunos síntomas propios de esta etapa.



Entre ellos destacan:

- Alimentos ultraprocesados.
- Azúcares.
- Grasas saturadas.
- Exceso de sal.
- Alcohol.
- Cafeína en exceso.

Según la nutricionista, este tipo de alimentación favorece el aumento del riesgo cardiovascular y puede intensificar problemas como el insomnio, los sofocos o la irritabilidad.

MÁS RIESGO PARA EL CORAZÓN

Uno de los principales cambios que experimenta el organismo durante la menopausia es el aumento de la grasa abdominal o visceral. Esto favorece el incremento de los triglicéridos, la disminución del colesterol HDL ("colesterol bueno") y una mayor resistencia a la insulina, elevando el riesgo de enfermedades cardiovasculares. "Una dieta rica en grasas saludables, fibra y micronutrientes puede revertir gran parte de este impacto", afirma la especialista. En este contexto, patrones alimentarios como la dieta mediterránea y la dieta DASH figuran entre las recomendaciones con mayor respaldo científico para proteger la salud del corazón.

LOS HUESOS TAMBIÉN NECESITAN ATENCIÓN

La disminución de los estrógenos

acelera la pérdida de masa ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas.

Por ello, asegurar un adecuado consumo de calcio y vitamina D constituye una de las principales estrategias para mantener la salud de los huesos.

A esto se suma la importancia de consumir suficientes proteínas para preservar la masa muscular, otro factor clave para conservar la movilidad y la autonomía con el paso de los años.

NO SE TRATA DE COMER MENOS

Uno de los errores más frecuentes durante la menopausia es reducir excesivamente la cantidad de alimentos por miedo a subir de peso. "La calidad de la dieta es mucho más importante que la cantidad. Comer muy poco puede favorecer la pérdida de masa muscular y generar deficiencias nutricionales", advierte Javiera Herrera.

La especialista agrega que la suplementación con vitaminas o minerales solo debe indicarse cuando exista una necesidad clínica demostrada y siempre bajo supervisión profesional.

EL AUTOCUIDADO VA MÁS ALLÁ DE LA ALIMENTACIÓN

Una alimentación equilibrada debe complementarse con activi-

ESPECIALISTA EXPLICA QUÉ CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN PUEDEN REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, OSTEOPOROSIS Y OTROS PROBLEMAS ASOCIADOS A LA MENOPAUSIA. LA CALIDAD DE LA DIETA, MÁS QUE COMER MENOS, ES LA CLAVE PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.