

¿Qué podemos hacer?

Es fácil, solo necesitamos centrarnos en:

■ Buena alimentación

La dieta mediterránea es perfecta y fácil de seguir en nuestro medio (a no ser que tu médico o nutricionista te hayan dicho lo contrario) pero hay que asegurarse de tomar 25 gramos de proteína en todas las comidas principales (desayuno, comida y cena)

Sin olvidar incluirlas en esas pequeñas tomas de media mañana y media tarde (merienda). Así, puede ser un buen momento para tomar yogur natural, kéfir, queso fresco o requesón. Estos alimentos además son fuente de calcio tan necesario en esta época de nuestra vida.

Hidratos de carbono ¿sí o no? Indudablemente, sí (a no ser que tu médico te indique lo contrario). La pérdida de masa muscular hace que sea más difícil metabolizarlos, pero son alimentos esenciales en nuestra dieta, por lo que podemos y debemos tomarlos, por ejemplo:

- En el desayuno además de la proteína podemos tomar una porción de pan (mejor si es integral de calidad).
- A la hora de la comida podemos tomar una porción de un cuarto del plato de legumbre (mínimo 3 veces a la semana), tubérculos (patata o boniato), quinoa o cereales integrales (pasta, arroz, cuscús), y evitarlos el resto del día.

■ Mantener la masa muscular (incluso aumentarla si podemos)

Para esto necesitamos aumentar (o empezar a hacer) ejercicio físico de fuerza: Utilizar pesas, subir escaleras, hacer sentadillas...al menos 10-15 minutos al día cada 2-3 días. No es obligatorio acudir a un gimnasio para hacerlos, quizás nos ayude ir, o quizás eres de las que no quieren o no pueden apuntarse al gimnasio, pues recuerda que no es necesario para poder hacer ejercicio

Si tienes dudas o necesitas más información, acude a tu médico o a los servicios médicos de la UNED.

Ayúdanos a cuidarte



ALIMENTACIÓN DURANTE LA MENOPAUSIA



Hay mucha información sobre como alimentarnos durante la menopausia, dietas antiinflamatorias, dietas basadas en el ayuno, dietas milagrosas... ¡Cuidado!

En esta etapa no es recomendable (a no ser que nuestro médico nos lo aconseje por otros motivos asociados) realizar dietas bajas en calorías. Estas dietas se centran únicamente en reducir el peso total, sin considerar la grasa corporal y la masa muscular de cada persona.

La pérdida de masa muscular, provocará inicialmente la disminución de peso, pero de manera momentánea ya que posteriormente provoca una ganancia de grasa, el "efecto rebote".

Además, no debemos olvidar que la masa muscular es crucial para la salud ósea durante y después de la menopausia.

Tampoco es adecuado para nuestra salud retirar alimentos supuestamente inflamatorios, como por ejemplo el gluten o los lácteos. El gluten es una proteína de buena calidad que obtenemos de los cereales y si no somos intolerantes (solo lo sabremos con pruebas médicas) no es una buena idea retirarlo de nuestra alimentación. Lo mismo ocurre con los lácteos, son una fuente de calcio y vitamina D que no deberíamos eliminar de nuestra alimentación y menos en esta etapa en la que estos dos elementos son imprescindibles para nuestra salud ósea.



FRENAR Y EVITAR GANAR PESO EN MENOPAUSIA

Durante la menopausia la pérdida de estrógenos provoca una redistribución de la grasa abdominal, se acumula más grasa en la zona abdominal, aumentando el perímetro de la zona.

El perímetro abdominal es un factor de riesgo cardiovascular, en las mujeres debe medir como máximo 88 cm (recomendación de la Organización Mundial de la Salud). Por lo tanto, el objetivo no solo es sentirnos bien en nuestro cuerpo, sino cuidar nuestra salud.



¿Por qué aumento de peso si como lo mismo o incluso menos?

El déficit de estrógenos favorece la disminución de la masa muscular y además provoca que sea más difícil generar músculo.

A esto se asocia la falta de ejercicio físico debido al cansancio que aparece en estos momentos, a la gran cantidad de cosas por hacer,