

7. NUTRICIÓN EN LA MENOPAUSIA

El climaterio es un fenómeno esencial y profundo de todo el organismo, provocado por el declive de la función ovárica, seguido por una serie de ajustes endocrinos que se manifiestan, de manera sucesiva, por: alteraciones menstruales, esterilidad y suspensión de la menstruación. Se suele dar entre los 45 y 50 años. Esta puede cambiar el estado de salud y aumentar, a largo plazo, la incidencia de las enfermedades que son favorecidas por la privación estrogénica, como la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares. Las mujeres de bajo peso y talla, antecedentes familiares, menopausia precoz y fumadoras forman un grupo de riesgo para el desarrollo de la osteoporosis.

La menopausia se caracteriza por cambios importantes en la composición corporal, aumento de tejido adiposo abdominal, disminuyen las necesidades energéticas, lo que, a veces, se traduce en aumento de 2-3 kg o más en el peso corporal. Los síndromes climatéricos pueden provocar sofocos, sudores, palpitaciones, cefaleas, vértigos, hipertensión arterial, depresión, ansiedad, irritabilidad, insomnio, obesidad, modificaciones de la piel, etc. La reducción de la actividad metabólica y de la actividad física supone ajustes importantes en la cantidad de energía en la dieta.

NECESIDADES NUTRICIONALES:

ENERGÍA: A partir de los 40 años las necesidades energéticas disminuyen en un 5% a cada década. Los glúcidos deben mantenerse en una proporción de 55-60%, evitándose el exceso de los hidratos de carbono sencillos. Los lípidos deben estar en un 30% del valor total y las proteínas entre 12-15%.

VITAMINAS: Las recomendaciones son prácticamente iguales que en el adulto.

MINEREALES: Calcio: entre 1200 y 1500 mg/dís, para garantizar una buena absorción del calcio, es importante evitar el exceso de fitatos, proteínas, tabaco, alcohol y café, además de asegurar la presencia de la vitamina D y el ejercicio físico. La fibra en exceso reduce la biodisponibilidad del calcio y aumenta la excreción fecal de estrógeno. Los otros minerales tienen recomendaciones iguales a las del adulto normal.