

NUTRICIÓN Y MENOPAUSIA: CLAVES PARA FRENAR LA GANANCIA DE PESO

Son muchas las mujeres que consultan el servicio de dietética y nutrición en relación al aumento de peso, sea progresivo o más acusado, a partir del momento en que la menstruación deja de ser regular, o bien a partir de la retirada total de ésta. Y muchas veces este aumento de peso sucede sin más explicación: no se ha dejado de hacer ejercicio o de fumar, no se ha cambiado de trabajo ni de dieta... Se debe simplemente a la edad.



La menopausia es un periodo de cambios involuntarios en la mujer que afecta a muchos aspectos, desde el estado de ánimo hasta el metabolismo. La producción de estrógenos deja de ser regular, hasta ser prácticamente nula, hecho que hace cambiar la distribución de la grasa abdominal.

Para entendernos, los hombres suelen tener más grasa acumulada en la zona abdominal, y las mujeres, desde la adolescencia, concentran más grasa en glúteos y piernas. Pero a partir de la menopausia, las mujeres empiezan a acumular más grasa en la zona abdominal, patrón parecido al de los hombres, aumentando el perímetro de cintura y cambiando la forma del cuerpo, pasando de pera (ginoide) a manzana (androide).

Y, ¿cómo es que aumenta el peso total? Porque se pierde músculo más fácilmente y además cuesta más formarlo, a parte de la falta de ejercicio físico en general. Por este motivo es peligroso que se realicen dietas bajas en calorías que solamente buscan la pérdida de peso total, sin tener en cuenta la cantidad de grasa corporal y masa muscular que tiene cada persona, ya que perder músculo ocasiona una ganancia de grasa importante a posteriori, el conocido efecto rebote.

Es muy importante que unos de los objetivos del plan sea precisamente mantener la masa muscular, y eso se consigue principalmente mediante dos vías:

- Aumentando el ejercicio físico específicamente de fuerza: definitivamente no es suficiente salir a andar o hacer bicicleta. Se necesita afrontar la situación con pesas, subiendo escaleras, haciendo sentadillas..., mínimo 10 – 15 minutos cada 2 – 3 días. Por eso se recomienda consultar un preparador físico y que pautе ejercicios que se puedan hacer tanto en el gimnasio como en casa y que optimicen el tiempo, de forma que eso deje de ser un problema.



- Garantizando la ingesta de 25 g de proteína en todas las comidas principales (desayuno, comida y cena). Por ejemplo, desayunar huevos revueltos o tortilla a la francesa, atún, salmón, sardinitas, pechuga de pavo...; y comer y cenar con una fuente de proteína prácticamente como principal (pescado azul, blanco, carnes magras, huevos, tofu, tempeh o seitán), acompañada de vegetales. Serán buenas opciones para media mañana o media tarde el yogur natural, el quéfir, el queso fresco o el requesón bajos en grasa, siendo también buenas fuentes de calcio, que se pueden acompañar con fruta natural o un puñado de frutos secos sin salar ni freír.



La bajada de estrógenos y la dificultad de mantener la masa muscular hacen que cada vez sean más difíciles de metabolizar (o como solemos decir “quemar”) los hidratos de carbono. Es por eso que hace falta eliminar de la dieta aquellos azúcares que facilitan el aumento de grasa abdominal (azúcar blanco o moreno, miel, galletas, pastas, mermelada, cereales, zumos de fruta...). Es recomendable acompañar la proteína del desayuno con una pequeña porción de pan integral de calidad, acompañar la comida con 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.

Aparte de los consejos anteriores, hay dos elementos que hay que tener en cuenta: unos buenos niveles de vitamina D determinados mediante una analítica, y una rutina activa: realizar 10.000 pasos, nadar, bailar, ir en bici..., para luchar contra las muchas horas que pasamos sentados, que dificultan poder utilizar la grasa y facilitan la pérdida de músculo.



No lo pienses más, pon estos consejos en práctica y te ayudaran a prevenir o poner freno a esta tendencia, asegurando una mejor calidad de vida y haciéndote sentir mejor.