

Menopausia: Parte natural del ciclo de vida en una mujer

La menopausia es la etapa en la vida de una mujer donde concluye o termina su proceso de menstruación. Es un cambio del cuerpo completamente normal y natural que ocurre con mayor frecuencia después de los 45 años. La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas de estrógeno y progesterona; lo que hace que los períodos de la menstruación se presentan con menos frecuencia hasta que finalmente cesan. Este proceso se completa cuando ha habido ausencia del período menstrual por más de año consecutivo, a lo cual se le conoce como la postmenopausia.

Una señal común durante la menopausia es el aumento de peso, el cual se asocia con los cambios y desbalances hormonales que el cuerpo está atravesando en este periodo. Este desbalance puede provocar la pérdida en la masa muscular y un aumento de los tejidos grasos, especialmente a nivel del abdomen. O sea, la masa muscular disminuye, mientras que la grasa corporal va aumentando. Esto tiene un impacto directo en el apetito, el metabolismo y la manera de cómo se almacena la grasa. El cuerpo ya no necesita la energía para apoyar el sistema reproductivo, por lo que quema menos calorías y lo hace más lentamente, haciendo más difícil mantener un peso saludable. Esto significa que las mujeres tienen que hacer un ajuste en la dieta y en la cantidad de calorías que consumen diariamente.



Esta reducción en el metabolismo es parte de un proceso natural de envejecimiento donde el cuerpo comienza a reemplazar el músculo por grasa y la grasa quema las calorías más lentamente que el músculo. Por esta razón, se recomienda que aumentes la cantidad de actividad física para mantener el metabolismo activo, quemar calorías y controlar el peso corporal. No tiene que obtener una membresía de un gimnasio costoso o adquirir algún tipo de equipo especial para hacer ejercicios. En su lugar, tres veces en semana, puede ir simplemente a caminar, trotar o incluso hasta nadar, si posee o tiene acceso a una piscina o playa. Además debes:

- Practicar una dieta balanceada que incluya los cinco grupos de alimentos: frutas, vegetales, productos lácteos bajos o sin grasa, cereales y granos enteros y carnes magras
- Consumir de 200 a 400 calorías menos por día de las que consume habitualmente. Esto no debería ser un problema si come sólo cuando tienes apetito y lo suficiente para satisfacerlo.

Mantén hábitos alimentarios saludables, visita un nutricionista y realiza actividad física, por lo menos, 150 minutos a la semana para manejar mejor esta etapa en la vida de toda mujer. Toma las medidas necesarias y ¡seguirás viviendo la vida a plenitud!