

GACETILLA DE PRENSA

Marzo 2016

Por siempre saludables. Cómo debe ser la alimentación de las mujeres después de los 50.

El climaterio o menopausia se presenta en la mayoría de las mujeres entre los 45 y 55 años, es la etapa de la vida cuando cesan naturalmente los períodos menstruales. Los años que conducen a ese suceso se denominan perimenopausia, son sucesos naturales que se producen en la vida de una mujer. Los cambios que se producen en esta etapa se relacionan principalmente con la reducción de la secreción de estrógeno afectando especialmente el sistema reproductivo, el sistema cardiovascular y el sistema óseo. Es importante saber qué modificaciones realizar en la alimentación y estilo de vida para sobrellevar de la manera más saludable estos años.

Problemas de sueño y “calores”: Algunas mujeres pueden experimentar molestias como sofocos, sudoración nocturna, dificultad para conciliar el sueño, cambios en el peso corporal, variaciones en el ánimo, entre otros.

Si bien los sofocos no se pueden prevenir por completo, algunos consejos para ayudar a manejarlos pueden ser: Moderar el consumo de café, comidas muy condimentadas y alcohol. Evitar el cigarrillo y tratar de no usar ropas muy apretadas.

Si se presentan problemas para dormir, se puede consumir leche o yogur (idealmente reducido en grasas) antes de ir acostarse; evitar las comidas abundantes; no beber productos estimulantes por la tarde noche como mate, café o bebidas cola; y realizar actividad física. Se debe tener en cuenta que, realizar actividad física a la tarde/noche puede ser contraproducente para conciliar el sueño, si esto ocurre, lo mejor es realizar la rutina de ejercicios por la mañana o mediodía.

Aumento de peso: Muchas mujeres pueden experimentar un aumento gradual de peso y acumulación de grasa a nivel abdominal. Esto se debe a los cambios hormonales y también a los cambios en el estilo de vida que suelen ocurrir en la edad adulta. Más allá de lo meramente estético, el incremento de la grasa visceral, aumenta los riesgos de enfermedades del corazón, por lo que se debe mantener una alimentación variada y equilibrada, acompañada de actividad física, para prevenir la ganancia de peso y cuidar la salud cardiovascular.

Mayor riesgo para los huesos: Al reducirse los niveles de estrógeno, aumenta la pérdida de masa ósea, provocando el debilitamiento de los huesos, aumentando la fragilidad y el riesgo de fracturas, enfermedad denominada osteoporosis.

Para prevenir esta situación es importante mantener un consumo adecuado de Calcio (el consumo recomendado diario pasa de 1000mg a 1200mg por día), tener un buen aporte de vitamina D (por medio de los alimentos y 10 minutos diarios de exposición solar), incorporar proteínas de buena calidad y realizar actividad física en forma frecuente.

Mayor riesgo cardiovascular: En esta etapa aumenta el riesgo de presión arterial elevada y alteración de los valores de grasas en sangre. Esta situación sumada al aumento de peso y de grasa a nivel del abdomen equipara a la mujer al mismo riesgo cardiovascular que los hombres.

Por ello es importante mantener una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable, que incluye siempre la actividad física.

- Consumir 5 porciones de frutas y verduras de todo tipo y color.
- Reducir el consumo de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Consumir 3 porciones de lácteos al día, preferentemente descremados.
- Al consumir carnes, quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- Consumir legumbres y cereales integrales.
- Consumir aceite crudo, como condimento, evitando las frituras e incorporar frutas secas y semillas.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Tomar 8 vasos de agua al día.
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física.

OPCIONES PARA CUBRIR 1200 MG DE CALCIO

| | |
|---|--|
| 1/2 taza de ricotta descremada (120g) | 2 fetas de queso tipo Port Salut Light (60g) |
| 1 1/2 taza de leche semi-descremada (300g) | 1 vaso de yogur descremado (200g) |
| 8 a 10 unidades de avellanas o nueces (30g) | 1 taza de leche semi-descremada (200g) |
| 1 1/2 plato de porotos de soja o garbanzos (100g) | 1 puñado de almendras (30g) |
| 1 taza de espinaca (180g) | ½ plato de brócolis (100g) |

Lic. Florencia Braga
Miembro de Comité de Prensa de AADYND
MN: 6908

Referencias:

Brown Judith E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida: Segunda edición: Editorial Mc Graw Hill. 2006

Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium; Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL, et al., editors. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington (DC): National Academies Press (US); 2011. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56070/> doi: 10.17226/13050

Institute of Medicine (US) Panel on Micronutrients. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington (DC): National Academies Press (US); 2001. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222310/> doi: 10.17226/10026

Duyff R. American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide, Fourth Edition. Ed. Wiley. 2012

Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-equipos-de-salud/capacitaciones/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

The American College of Obstetricians and Gynecologists. Women's Health Care Physicians. Los años de la menopausia. Disponible en: <http://www.acog.org/Patients/Search-Patient-Education-Pamphlets-Spanish/Files/Los-anos-de-la-menopausia>