

Cambian las necesidades nutritivas

A lo largo de la vida, la mujer y el hombre han de afrontar una serie de etapas, entre ellas la menopausia y la andropausia, que desde el punto de vista nutricional marcan nuevas necesidades y otras recomendaciones dietéticas. En España, más de cuatro millones y medio de mujeres se encuentran en la menopausia, pero tan sólo una pequeña parte de ellas acude a consulta ginecológica y sólo un 5% recibe tratamiento hormonal. En cuanto a los hombres, es más difícil precisar cuántos viven la andropausia, puesto que la mayor parte de ellos, a no ser que exista algún problema de salud, no acude a someterse a chequeo alguno ◀

La andropausia, menos brusca que la menopausia

La andropausia o “Síndrome de Adam” es un proceso lento y gradual que comienza a afectar al varón hacia los 50 años y está relacionado con el descenso del nivel de andrógenos u hormonas sexuales masculinas, en especial de testosterona. En lugar de los sofocos que muestra la mujer, el hombre puede sufrir escalofríos. Según la estabilidad psicológica individual, se suceden cambios en la conducta y en la actitud, leves y progresivos o drásticos e intempestivos. Hay una marcada tendencia a engordar. Se produce un incremento de la grasa que se deposita a nivel abdominal y una pérdida de masa muscular que varía en función de la estatura, grado de actividad y calidad de vida.



PARA DISMINUIR EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS...

Se trata de una enfermedad en la que se produce una reducción de la masa ósea; los huesos se vuelven más frágiles y aumenta la incidencia de fracturas, sobre todo de vértebras y del cuello del fémur.

- INCLUYA ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D para favorecer la fijación del calcio a los huesos: lácteos, mantequilla y nata, yema de huevo... y tome el sol con protección, para que el organismo la produzca.
- Tome COMO MÍNIMO 2 RACIONES DE LÁCTEOS AL DÍA por su aporte de calcio. Una ración equivale a

un vaso de leche o dos yogures ó 40 gramos de queso semicurado, o unos 80 gramos de queso fresco. Estas raciones aportan la misma cantidad de calcio, pero sus calorías difieren según el contenido graso (enteros o desnatados) y de otros ingredientes como el azúcar, etc.

- Demasiadas proteínas y fósforo en la dieta tienen un efecto desmineralizante. EVITE EL CONSUMO EN EXCESO DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS Y DE REFRESCOS DE COLA, éstos últimos incorporan aditivos que contienen fósforo.
- ABANDONE EL TABACO Y MODERE EL CONSUMO DE ALCOHOL: favorecen la descalcificación ósea.

La menopausia, una etapa más

La menopausia es el periodo en el que cesa la menstruación y en el que se producen importantes cambios físicos y emocionales. La edad de inicio difiere de unas mujeres a otras, si bien se sitúa entre los 45 y 55 años. Sofocos acompañados de calor, enrojecimiento y sudoración, desórdenes psíquicos (irritabilidad, ansiedad e insomnio), dolores articulares, ganancia de peso, desmineralización, son algunos de los síntomas y alteraciones físicas más comunes. La ganancia de peso, de entre 2 y 3 kilogramos como mínimo, se debe a una disminución de las necesidades energéticas ya que se tiende a perder masa muscular, el tejido que más energía consume.

LA SOJA, UN BUEN ALIADO

Además del tratamiento hormonal con estrógenos (terapia hormonal sustitutiva -THS), al que no todas las mujeres se pueden someter, hay otra alternativa: la administración de comprimidos que contienen fitoestrógenos procedentes de la soja. Estas sustancias poseen actividad estrogénica, al comportarse de modo similar a los estrógenos femeninos. Estudios epidemiológicos en poblaciones asiáticas han demostrado que el consumo habitual de soja y derivados (bebida de soja, tofu o cuajada de soja, etc.), reduce los síntomas asociados a la menopausia: sofocos, cambios de humor, etc.



CÓMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN ESTAS ETAPAS

frecuencia de sofocos en el caso de la mujer en la menopausia, irritabilidad, cansancio, etc.

- **DESAYUNO:** es una de las comidas más importantes del día y debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla...). Si, además, toma una fruta o su zumo, mejor.

- **ALMUERZO O MERIENDA:** la cantidad y tipo de alimentos a ingerir dependerá de las necesidades de energía de la persona. No obstante, conviene limitar el consumo de productos de repostería industrial, *snacks*, refrescos... productos que "llenen" pero no nutren (son alimentos superfluos y con un gran contenido de calorías). Elija fruta, lácteos o bocadillos preparados en casa, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.

• COMIDA:

→ **PRIMER PLATO:** arroz, legumbre, pasta y sopas, ensaladas o verduras con patata, a los que les puede añadir de modo ocasional algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevo, etc. El valor nutritivo de este primer

plato es el aporte energético, que principalmente proviene de los hidratos de carbono complejos. Es importante ingerir la cantidad adecuada de estos alimentos porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos del segundo plato cumplan en el organismo con sus funciones.

→ **SEGUNDO PLATO:** carnes y pescados, bien acompañados. Estos alimentos son ricos en proteínas, hierro y otros nutrientes y deben consumirse en cantidades moderadas; el hambre no debe saciarse con el consumo de proteínas. Puede acompañarlos de ensalada, verduras, guisantes o patatas (no siempre fritas), también al horno, en puré, etc.

→ **POSTRES:** lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos (yogur, cuajada, etc.).

→ **CENA:** siempre más ligera que la comida. El tipo de alimentos que se ingieren en la cena influyen en la digestión y en la facilidad para conciliar el sueño. Una cena copiosa, aun incluyendo alimentos sanos, puede alterar el sueño.

- **MANTENGA LOS HORARIOS** de comidas y, sobre todo, no se salte ninguna.
- **DISTRIBUYA LA ALIMENTACIÓN DIARIA EN 3 COMIDAS PRINCIPALES** e incluya un almuerzo o merienda, ya que si deja pasar demasiado tiempo entre ellas puede sufrir hipoglucemia (bajada de azúcar), lo que se asocia a una mayor