

Alimentación inteligente en la menopausia, clave para el bienestar en esta nueva etapa

Según Oihane Fuertes, especialista en Nutrición y Unidad de Obesidad del Hospital Quirónsalud Vitoria, algunos hábitos alimentarios pueden ayudar con los sofocos, favorecer la estabilidad emocional y el control del peso en esta etapa

La menopausia trae consigo cambios físicos y emocionales que muchas mujeres experimentan de manera intensa, la alimentación puede ser una aliada en esta nueva etapa de la vida. Según Oihane Fuertes, especialista en Nutrición y Unidad de Obesidad del Hospital Quirónsalud Vitoria, algunos hábitos alimentarios pueden ayudar con los sofocos, favorecer la estabilidad emocional y el control del peso en esta etapa.

Sofocos: ¿Cómo puede ayudar la alimentación?

Los sofocos son uno de los síntomas más comunes en la menopausia, y Fuertes recomienda mitigar su impacto a través de una nutrición cuidadosa: "Es esencial llevar a cabo cenas ligeras, hidratación adecuada, y evitar alcohol, tabaco, café y alimentos picantes". Más allá de alimentos específicos, la hidratación juega un papel fundamental, siendo el color de la orina un buen indicador del nivel de hidratación. Orina clara o ligeramente amarilla indica una hidratación óptima, mientras que una orina oscura puede ser señal de deshidratación severa. Además, para complementar estos buenos hábitos alimentarios, Fuertes sugiere prácticas sencillas como el uso de ventiladores, ropa transpirable y la reducción del uso de calefacción en invierno. El ejercicio regular, las técnicas de respiración y la relajación muscular también contribuyen al alivio de los sofocos.

Peso y menopausia: Mitos y realidades

Aunque muchas mujeres se preocupan por el aumento de peso durante la menopausia, Fuertes aclara que lo que ocurre realmente es una redistribución de la grasa, que tiende a acumularse en la zona abdominal. "La disminución de los niveles de estrógeno lleva a una reducción del gasto calórico y de la masa muscular, por lo que es crucial adaptar la alimentación", señala. Una dieta rica en calcio, vitamina D y proteínas es clave para mantener la salud ósea y muscular. Las grasas saludables (omega-3) y los alimentos ricos en fibra ayudan a controlar el peso, mientras que los antioxidantes combaten el envejecimiento celular. Limitar azúcares refinados, grasas trans, sal y alcohol es igualmente importante. Fuertes subraya que el ejercicio de fuerza, junto con la alimentación adecuada, es esencial para prevenir la pérdida de masa muscular y mejorar la densidad ósea.

Estado emocional: ¿es la alimentación una aliada?

La menopausia también puede afectar el estado de ánimo. Fuertes recomienda una dieta rica en proteínas (carne, pescado, huevo) y grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, aguacate, salmón) para mantener el equilibrio emocional y combatir la ansiedad. Estos alimentos proporcionan saciedad y nutrición, ayudando a estabilizar las emociones.

¿Qué alimentos evitar en la menopausia?

Aunque no existe una dieta específica para la menopausia, hay nutrientes clave para esta etapa.

El calcio (presente en lácteos, sardinas y bebidas fortificadas), las verduras crucíferas (brócoli, coliflor), los fitoestrógenos (frutos secos, semillas) y la fibra son imprescindibles. Además, es importante reducir el consumo de alcohol y alimentos ultraprocesados.

Un desayuno saludable recomendado incluye un yogur natural con frutas y frutos secos o una tostada de pan integral con aguacate, acompañado de agua para mantener una buena hidratación.

La menopausia es una etapa de cambios, pero con una nutrición adecuada y hábitos saludables, es posible mejorar significativamente la calidad de vida.

Datos de contacto:

Andrea Mercado
Hospital Quirónsalud Bizkaia
639434655

Nota de prensa publicada en: [Vitoria](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>