

Paccari para sobrellevar la menopausia: un aliado saludable

Paccari, la marca ecuatoriana de chocolate especialistas en cacao, destaca los beneficios que este puede ofrecer durante la menopausia: desde mejorar el estado de ánimo y reducir el cortisol e inflamación, hasta favorecer el sueño y regular la temperatura corporal

La sociedad en general sigue tratando la menopausia como un tema "tabú". Sin embargo, lo ideal sería normalizar los síntomas y abrir el diálogo para otros parámetros como, por ejemplo, que hacer para sobrellevar esta fase de la vida que viven alrededor de 8 millones de mujeres.

Paccari, como expertos en el sector del cacao, destaca los beneficios que puede aportar este alimento. Y es que este ha sido utilizado desde hace más de 5.500 años atrás debido a sus propiedades curativas y terapéuticas.

En el contexto actual, estudios recientes afirman que el cacao podría ofrecer beneficios para las personas que están pasando por esta etapa, marcada por cambios hormonales que pueden generar una serie de síntomas incómodos. Gracias a su rica composición nutricional, el cacao puede ayudar a aliviar algunos de estos síntomas y mejorar la calidad de vida. Desde Paccari destacamos los 5 beneficios más populares que el cacao aporta al cuerpo durante esta transición:

Alivio de los cambios de humor. El chocolate con un alto porcentaje de cacao contiene sustancias que pueden ayudar a elevar los niveles de serotonina en el cerebro, lo que mejoraría el estado de ánimo y reduciría los síntomas de depresión y ansiedad, que son comunes durante la menopausia.

Baja los niveles de cortisol. Ayuda a reducir esta hormona que se produce en respuesta al estrés, asociada con una variedad de síntomas físicos y emocionales, como ganancia de peso, fatiga, ansiedad y depresión. Algunos estudios han sugerido que el consumo de cacao puede ayudar a reducir los niveles de cortisol en la sangre.

Es una fuente de antioxidantes. Los antioxidantes del cacao, como los flavonoides y las procianidinas, ayudan a combatir el estrés oxidativo y la inflamación en el cuerpo. Durante la menopausia, los niveles de inflamación pueden aumentar debido a los cambios hormonales, y el cacao puede ayudar a contrarrestar estos efectos, protegiendo las células del daño.

Fomenta la calidad del sueño. Muchas mujeres experimentan problemas de sueño durante esta etapa, como el insomnio. El cacao es rico en magnesio, favoreciendo la relajación y mejorando la calidad del sueño.

Reduce los sofocos o bochornos sufridos. El cacao alivia los sofocos de la menopausia gracias a su alto contenido en magnesio, que también ayuda a regular la temperatura corporal.

La clave está en encontrar formas de sobrellevar esta fase con salud y bienestar, aprovechando los beneficios de productos naturales como el cacao, apostando por soluciones naturales que permiten transformar esta etapa en una oportunidad de bienestar integral.

Datos de contacto:

Lesly
Bemypartner
722250713

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Industria Alimentaria](#) [Otras Industrias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>