

Perimenopausia y menopausia, los activos imprescindibles para mantener los huesos sanos

Desde la firma nutricosmética 180 the concept, desvelan qué activos y nutrientes son esenciales para mantener los huesos saludables a partir de los 45 años

Aunque la salud ósea es un factor importante del bienestar general de una persona, es a partir de los 45 años, cuando, sobre todo en el caso de las mujeres, se vuelve un aspecto fundamental.

"Depende del caso de cada mujer, pero suele ser en esta edad cuando los niveles hormonales comienzan a fluctuar, los estrógenos y la testosterona descienden y se da comienzo a la perimenopausia, ese periodo de transición que antecede a la menopausia" explica Gema Cabañero, directora de I+D+i de la firma nutricosmética 180 the concept.

A ello, añade "además de los síntomas relacionados con el bienestar y el humor o la facilidad para aumentar de peso, los huesos son otros de los principales afectados del vaivén hormonal".

Perimenopausia y menopausia en la salud ósea

Qué ocurre con la estructura ósea durante la perimenopausia y la menopausia, ¿cómo se ve afectada? Todo está relacionado con la disminución del nivel de estrógenos, hormonas que desempeñan un rol fundamental en la protección y mantenimiento de los huesos.

"Los estrógenos actúan directamente sobre los osteoblastos (células que forman hueso) y los osteoclastos (células que degradan hueso) para equilibrar el proceso de remodelación ósea. La reducción de estrógenos que comienza en la perimenopausia reduce la actividad de los osteoblastos y aumenta la actividad de los osteoclastos, lo que produce un desequilibrio que conduce a una pérdida acelerada de masa ósea" explica Cabañero.

Esta disminución ósea que se acentúa en los primeros cinco años de la menopausia, si no se controla, puede conducir a la osteoporosis. "Las mujeres posmenopáusicas son especialmente vulnerables a las fracturas, particularmente en las caderas, muñecas y columna vertebral. Esto se debe a la combinación de huesos debilitados y el envejecimiento general".

Prevención y manejo de la salud ósea a través de la nutrición

Una alimentación rica en nutrientes esenciales es fundamental para el mantenimiento de una buena salud ósea. Desde 180 The Concept indican los principales.

Omega 3: Los ácidos grasos esenciales omega-3 son reconocidos por sus efectos positivos en la salud cardiovascular, pero también desempeñan un papel clave en la salud de los huesos. "Estos

ácidos permiten reducir la inflamación en el organismo, lo que puede proteger a los huesos al disminuir el riesgo de pérdida ósea asociada con procesos inflamatorios. Además, favorece la salud de las articulaciones, siendo crucial para preservar una adecuada movilidad y funcionalidad" indica Gema Cabañero.

Calcio: incluir una dosis de calcio adecuada es esencial, ya que constituye la principal estructura de dientes y huesos. Desde 180 the concept añaden que "su adecuada ingesta permite prevenir la desmineralización ósea. Además, el calcio es clave para la remodelación ósea, un proceso constante que permite la producción de nuevo tejido óseo".

Vitamina D: es realmente importante complementar el calcio con vitamina D, ya que esta vitamina mejora su absorción por parte de los huesos. Asimismo, juega un papel fundamental en la modulación de la función inmunológica y en la reducción de la inflamación.

Magnesio: "regula el transporte y depósito de calcio en los huesos. Sumado a ello, activa la vitamina D y regula la acción de los osteoblastos y los osteoclastos".

Potasio: este mineral mantiene el equilibrio ácido-base adecuado en el cuerpo. Un ambiente más ácido puede promover la resorción ósea, es decir, la pérdida de minerales de los huesos y el potasio puede evitarlo. "Ayuda a contrarrestar los efectos negativos del exceso de sodio en la dieta, que puede aumentar la pérdida de calcio a través de la orina" indican desde la firma nutricosmética.

Vitamina K: es esencial para el metabolismo del calcio, ya que ayuda a dirigir el calcio hacia los huesos y evita que se acumule en los tejidos blandos, como las arterias. Este proceso es importante para fortalecer los huesos y reducir el riesgo de fracturas.

Las fórmulas y planes nutricosméticos que velan por la salud ósea

180 the concept cuenta con formulaciones nutricosméticas que ofrecen los nutrientes y vitaminas necesarios para una salud óptima, tanto de los huesos, como del organismo en general.

Fórmula E1 de 180 the concept

La Fórmula E1 de 180 the concept aporta una gran fuente de Omega 3 obtenido a través del aceite de pescado y un 25% de DHA, también conocido como ácido docosahexaenoico. Junto a ellos también integra una alta dosis de vitamina E.

Su acción, además de velar por la salud de los huesos, incrementa los niveles de energía, mejora el estado de ánimo y aumenta la capacidad de concentración. También mejora la salud del sistema inmunitario, incrementa la luminosidad de la piel y reduce la gravedad en las enfermedades crónicas de esta, como el eccema.

Plan Antiaging I 180 the concept

El Plan Antiaging I de 180 The Concept es uno de los planes más enfocados a tratar las posibles afecciones de salud ósea que pueden aparecer a partir de la perimenopausia. Gracias a su aporte en calcio, vitamina D, vitamina K1, magnesio, entre otros ingredientes beneficiosos, este plan participa en la reproducción celular y propicia la renovación de los tejidos, entre ellos la de los huesos.

Asimismo, frena los primeros signos del envejecimiento, contribuyendo a la densidad y firmeza de la piel, mejora su hidratación y su apariencia gracias también a su aporte en vitaminas del grupo B, vitamina C y vitamina E.

Igualmente, 180 the concept cuenta con una amplia gama de productos nutricosméticos especialmente diseñados para tratar determinadas afecciones de la menopausia. Tal como la fórmula H3 para calmar las consecuencias emocionales de las fluctuaciones hormonales gracias a su aporte en Gingko Biloba, Ginseng o ácido ascórbico que poseen propiedades antioxidantes frente a una gran cantidad de radicales libres y aumentan la producción de ATP.

Datos de contacto:

Alba González
Masstige Comunicación
917286081

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>