

La nutrición es una aliada clave en la menopausia según organismos internacionales

[Multimedia](#)

La menopausia, con sus desafíos físicos y emocionales, encuentra en una dieta adecuada un poderoso aliado. La OMS, IMS, NAMS y la Academia de Nutrición recomiendan calcio, omega-3, fitoestrógenos y grasas saludables para fortalecer huesos, corazón y equilibrio hormonal. El Método de Aiona Nutrición, desarrollada por Mónica Sardón, suma hábitos integrales y herramientas prácticas para transformar esta etapa en bienestar físico y emocional

La menopausia, una etapa natural, pero desafiante en la vida de las mujeres, trae consigo cambios hormonales que pueden afectar tanto la salud física como emocional. En este contexto, la alimentación se erige como una herramienta fundamental para mitigar sus efectos. Prestigiosos organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Sociedad Internacional de Menopausia (IMS), la Academia de Nutrición y Dietética y la North American Menopause Society (NAMS) coinciden en destacar la relevancia de una dieta equilibrada y hábitos saludables para abordar esta etapa de manera efectiva.

Recomendaciones de la OMS y la IMS: más allá de los nutrientes

La OMS resalta que una dieta adecuada no solo mejora la calidad de vida durante la menopausia, sino que también reduce riesgos asociados como la osteoporosis y enfermedades cardiovasculares. Entre sus recomendaciones destacan:

1. Calcio y vitamina D: esenciales para la salud ósea. Se sugieren lácteos, pescados grasos y alimentos fortificados, además de la necesaria exposición solar diaria.
2. Ácidos grasos omega-3: presentes en pescados como el salmón, favorecen la salud cardiovascular y el bienestar emocional.
3. Limitación de azúcares y grasas saturadas: para evitar procesos de inflamación, el daño oxidativo y enfermedades metabólicas.

Por su parte, la IMS subraya el rol de los fitoestrógenos (soja, lino, lentejas) como moduladores hormonales naturales. Recomienda también aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, ricos en antioxidantes y fibra, para promover la salud metabólica y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Enfoques de la NAMS y la Academia de Nutrición y Dietética

La North American Menopause Society (NAMS) aboga por personalizar la dieta según los síntomas de cada mujer. Para sofocos o sudoración nocturna, sugiere evitar alcohol, cafeína y alimentos picantes, mientras que recomienda una

hidratación adecuada para aliviar la sequedad de piel y mucosas.

La Academia de Nutrición y Dietética pone especial énfasis en el consumo de proteínas de calidad para prevenir la pérdida de masa muscular. Las grasas saludables, como las del aguacate y frutos secos, también son esenciales para apoyar la producción hormonal y mejorar la salud general.

Otros organismos, como la European Menopause and Andropause Society (EMAS), destacan el impacto positivo de un microbioma intestinal saludable, promovido por el consumo de fibra y probióticos (yogur, kéfir, alimentos fermentados), en la salud integral durante esta etapa.

Más allá de la dieta: un enfoque integral

Los expertos internacionales coinciden en que la nutrición es solo un pilar de un estilo de vida saludable. El ejercicio regular, el control del estrés y un sueño reparador son fundamentales para complementar una dieta equilibrada. Estas prácticas contribuyen a mejorar la salud ósea, cardiovascular y emocional, y son clave para afrontar la menopausia con bienestar y energía.

El Método Aiona: un aliado personalizado

Inspirado en estas recomendaciones, [Aiona Nutrición](#) ofrece el Método Aiona, desarrollado por Mónica Sardón, especialista en salud hormonal femenina, ofrece un enfoque integral y personalizado. Este programa online no solo educa sobre nutrición, sino que también guía a las mujeres en la adopción de hábitos duraderos para alcanzar su bienestar físico y mental.

El método de Aiona Nutrición incluye etapas diseñadas para avanzar progresivamente en la creación de un estilo de vida propio. Además, se acompaña de charlas en directo sobre salud ósea, cardiovascular y emocional, y herramientas prácticas para mejorar la relación con la alimentación. Mónica enfatiza que este método no promueve dietas restrictivas, sino una transformación integral para que las mujeres se sientan en control de su vida y bienestar.

Conclusión

La nutrición y el estilo de vida integral se consolidan como herramientas esenciales para afrontar la menopausia de manera saludable. Las guías internacionales brindan un marco sólido para tomar decisiones informadas y mejorar la calidad de vida. En este contexto, el Método de [Aiona Nutrición](#) se posiciona como una solución innovadora y accesible para transformar la relación de las mujeres con su cuerpo y su salud.
