

La Menopausia

Medicina, 02/11/2012



La menopausia es una etapa por la que todas las mujeres pasamos en la vida, tarde o temprano. En nuestro cuerpo se empiezan a formar una serie de cambios que vamos notando en forma de muchos síntomas. Por eso tenemos que empezar a cuidarnos más y os vamos a hablar de los alimentos más aconsejables en esta etapa.

Por supuesto, lo mejor es siempre acudir a nuestro médico y seguir al pie de la letra sus indicaciones. Pero además, una buena nutrición nos ayudará a sobrellevar mucho mejor esta etapa, que puede ser muy positiva para las mujeres si aprendemos a aceptarla como viene.

Las depresiones y los cambios de humor se atajan de forma eficaz consumiendo ácidos grasos Omega-3 y vitamina D. Estos nutrientes los encontraremos en pescados grasos, verduras, zumos de naranja y cítricos, cereales integrales y lácteos enriquecidos. La osteoporosis es una de las amenazas más terribles en esta época de la vida de la mujer por eso es importante insistir en la Vitamina D.

El dolor en las mamas es también muy molesto, y suele presentarse con una intensa hinchazón. Combatiremos estos síntomas con Vitamina E, presente en las almendras y los aceites vegetales.

Los sofocos y accesos repentinos de calor son un trastorno muy típico, que pueden combatirse con la ayuda del Calcio. Podemos obtener un extra de este elemento consumiendo más lácteos semidesnatados, verduras y pescados grasos como el salmón o las sardinas.

Para pasar mejor esta etapa, se recomienda consumir más fibras, que podemos encontrar en las frutas, verduras o en los cereales. Es ideal que también consumamos más carnes blancas, como el pescado, el pollo o el pavo. Lo que si debemos evitar es consumir grandes cantidades de mantequilla y productos lácteos enteros, así como fritos, embutidos, carne con mucha grasa, bebidas con alcohol y sobretodo controlarnos con el consumo de sal.