



## ESPACIO H

## LOS CAMBIOS EN LA VIDA DE LA MUJER A PARTIR DE LOS 40, AL NATURAL

Entrenar la fuerza, ceñirse a la dieta mediterránea o procurarse una buena higiene del sueño fueron algunos de los consejos ofrecidos ayer en un encuentro impulsado por Women's Sports Institute y David Lloyd Clubs

**E**jercicio, alimentación y descanso son las claves para una vida activa y saludable, pilares que se vuelven ineludibles al hablar del bienestar de las mujeres a partir de los 40 años, cuando los cambios hormonales pueden empezar a hacer su aparición. Pero, ¿hasta qué punto impactan en la salud?, ¿por qué es tan necesario crear nuevos hábitos? y ¿cómo hacerlo cuando el ritmo del día a día resulta tan frenético?

De todo ello se habló en una constructiva conversación moderada por Alejandra Domínguez, directora ejecutiva de WSI y responsable del Área de la Mujer del Grupo Henneo, que congregó a personas expertas en medicina, deporte y salud en Espacio H, ante la mirada de un público preeminentemente femenino, ávido de saber cómo evitar los molestos síntomas relacionados con el final de la etapa reproductiva de la mujer.

Entre ellos, los sofocos o la sudoración nocturna, el bajo estado anímico o incluso la depresión, así como la ganancia de peso, el insomnio, el aumento del



De izda. a dcha., Alejandra Domínguez, Elena Isla, Beatriz Pelegrina, Paula Floristán y Roberto Simón.

ARÁNZAZU NAVARRO

riesgo cardiovascular o la disminución de la masa ósea y muscular. «No todas las mujeres lo viven de la misma manera, pero hay que prepararse muy bien a nivel físico y mental para afrontar esta transición de la mejor manera», explicó Beatriz Pelegrina, endocrina del Hospital Quirón Salud Zaragoza, quien recorrió además que, con una esperanza de vi-

da más larga, «la mujer pasa más del 40 % de su vida en menopausia».

La importancia del ejercicio en este momento vital para lograr un mayor bienestar ocupó la parte central del foro. La doctora en Medicina Deportiva Elena Isla, habló de la necesidad de «redefinirse a nivel físico», mediante «objetivos coherentes como, por ejemplo, puede

ser dar un paseo», con la finalidad de «integrar el ejercicio en nuestro día a día».

En este sentido, Paula Floristán, entrenadora en David Lloyd Clubs Zaragoza, afirmó que es preferible el entrenamiento de fuerza al de 'cardio', aunque «lo ideal es combinar ambos». Y apuntó que esto no tiene por qué implicar más tiempo, sino sesiones más completas.

Dicho entrenamiento debería ocupar en torno al 40 % en una regla de tres saludable: otro 40 % dependería de la alimentación y el 20 % restante del descanso. De esta forma lo ilustró Roberto Simón, nutricionista y entrenador personal, que insistió en «introducir fibra en la dieta y en evitar el picoteo entre horas» e, incluso, teniendo en cuenta cada caso particular, se mostró partidario del ayuno intermitente.

El valor de la socialización, derivado de la práctica deportiva, también se puso sobre la mesa, porque en definitiva, y tal y como se percibió en el transcurso del encuentro, cuando se comparten las vivencias, siempre hay aprendizaje.

HERALDO


**Espacio H**  
Tu espacio en el centro