



Menopausia y obesidad: por qué se aumenta de peso

Debido a los cambios hormonales, la edad puede favorecer la acumulación de grasa y ganancia de peso

En España, más de la mitad de la población vive con sobrepeso u obesidad. La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial provocada por el exceso de grasa corporal. No se trata solo de una cuestión estética, es sobre todo un factor de riesgo médico para la salud por su relación con enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y distintos tipos de cáncer.

Su origen es el resultado de la combinación de factores genéticos, hormonales, metabólicos y ambientales, a los que se suman hábitos de vida como la alimentación o la falta de ejercicio, entre otros.

A medida que se cumplen años, el metabolismo tiende a ralentizarse y resulta más difícil perder esos kilos de más y mantenerse en el mismo peso. Esto se acentúa aún más en las mujeres durante la menopausia, debido a la disminución de estrógenos, el aumento relativo de andrógenos y a cambios en la distribución de la grasa corporal.

CONTROLAR EL PESO

Este aumento de peso no es inevitable. Por eso, es importante adoptar hábitos saludables para lograr mantener un peso

RIESGOS DE LA OBESIDAD

«La obesidad aumenta el riesgo tromboembólico, por lo que en estas pacientes debemos ser cuidadosos al indicar la terapia hormonal si tienen sofocos. También aumentan los problemas de incontinencia urinaria, sin olvidar que una mujer con obesidad tiene más riesgo de padecer cáncer de mama, de endometrio o de ovarios», explica la doctora Pingarrón de Quirónsalud.

Estos cambios pueden marcar la diferencia y favorecer un envejecimiento saludable durante la menopausia y mejorar la salud cardiovascular, metabólica y emocional.

«La pérdida de peso en mujeres en la menopausia tiene muchos beneficios», recuerda la doctora. «Además de mejorar su imagen, lo que incrementa la autoestima, alivia los sofocos, favorece el descanso, mejora la apnea del sueño, la hipertensión arterial, la artrosis y la vida sexual y disminuye la mortalidad global por cáncer y enfermedades cardiovasculares que se producen por el exceso de peso y la obesidad».

MÁS CALIDAD DE VIDA

Cada persona presenta una combinación diferente de factores, por lo que la respuesta de cada tratamiento requiere de una visión completa y multidisciplinar.

«Obstetras y ginecólogos jugamos un papel fundamental en el abordaje de la obesidad en la mujer», concluye la doctora Pingarrón. Más allá de la balanza, el objetivo principal debe ser mejorar la calidad de vida, preservar la masa muscular y reducir el riesgo de enfermedades a largo plazo.

adecuado y cuidar la salud general.

Desde Quirónsalud, según explica la doctora Carmen Pingarrón Santofimia, jefa de equipo de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quirónsalud San José, que recientemente ha celebrado su centenario, recomienda estos consejos: alimentación equilibrada, ejercicio físico regular, cuidar las porciones y los horarios, hidratación y descanso y manejo del estrés.



Con los años, el metabolismo se ralentiza y es más difícil mantener el peso. ISTOCK