



salud

nutrición

¿DEBO CAMBIAR MI DIETA CON LA EDAD?

TENER EL VIENTRE MÁS HINCHADO, UNOS CUANTOS KILOS DE MÁS QUE NO LOGRAS BAJAR... EL CUERPO CAMBIA CON LOS AÑOS, PERO ¿DEBEMOS TAMBIÉN ALIMENTARNOS DE OTRA FORMA?

por **María Tejedor**



Sientes que no has variado tus hábitos de alimentación ni de ejercicio y, sin embargo, a medida que cumples años, notas que tu cintura desaparece por momentos, que el abdomen se te hincha a la primera de cambio y que, como te permitas un día un capricho, la báscula no perdona. ¿Es la solución una dieta muy restrictiva?

EL CAMBIO DEL INTESTINO

Cuando los estrógenos caen, hay una transformación que ocurre lejos de nuestra vista. "Durante la

menopausia se produce una caída de estrógenos y progesterona que afecta a la composición microbiana, traduciéndose en una reducción de la diversidad bacteriana", explica la doctora Isabel Bustamante de Garnica, de la Unidad de Microbiota del centro médico-quirúrgico Olympia Quirohsalud. Esa pérdida de diversidad provoca gases, hinchazón, alteraciones en el ritmo intestinal y dificultad para perder grasa abdominal. "También existe afectación del eje intestino-cerebro, por lo que pueden aparecer cambios en el estado de ánimo", añade.

La microbiota intestinal cambia con la menopausia y eso afecta directamente a la digestión, el peso y el estado de ánimo.



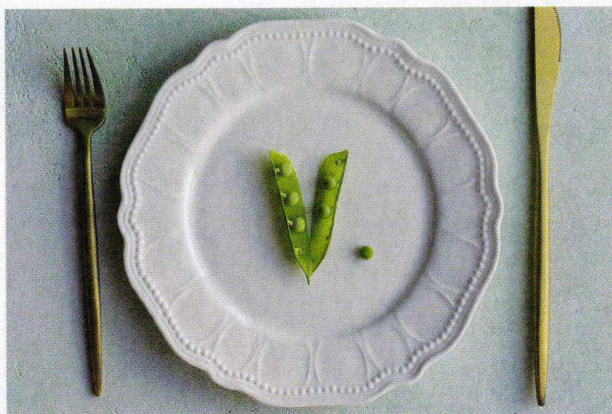
Con los años, nuestro intestino también se vuelve más permeable. "La barrera intestinal pierde su eficacia y permite el paso al torrente sanguíneo de restos de alimentos mal digeridos, bacterias u otras sustancias nocivas", señala la experta. ¿El resultado? Inflamación crónica de bajo grado, niebla mental y mayor dificultad para mantener el peso.

GRASA ABDOMINAL, INSULINA Y METABOLISMO

La redistribución de la grasa hacia el abdomen no es solo estética: es una señal metabólica. "La caída de estrógenos favorece que la grasa se redistribuya hacia el abdomen, especialmente como grasa visceral, la más relacionada con inflamación, resistencia a la insulina y riesgo cardiovascular", explica la doctora Begoña Molina, especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital Ruber Internacional. La buena noticia: "La menopausia cambia el cuerpo, pero es modulable si la abordamos preventivamente". La menor sensibilidad a la insulina puede favorecer la aparición de prediabetes en quienes ya tienen predisposición. De ahí la importancia de revisar "el perfil glucémico y lipídico, la cintura abdominal, los patrones de sueño y el nivel de actividad", recomienda la especialista. En cuanto a los

LA CAÍDA DE ESTRÓGENOS DURANTE LA MENOPAUSIA FAVORECE QUE LA GRASA SE DISTRIBUYA HACIA EL ABDOMEN

cebolla y puerro. También, la patata y arroz cocidos, y posteriormente enfriados, ya que son ricos en almidón resistente, otro tipo de fibra prebiótica. No hay que olvidar incluir alimentos con fitoestrógenos naturales como las legumbres (lentejas, garbanzos), frutos secos (nueces, almendras, pistachos), semillas (lino y chía) y cereales integrales (avena, cebada), así como soja y derivados (edamame o tofu y fermentados como miso y natto). Además, es fundamental la incorporación de otros alimentos fermentados, que son ricos en probióticos, como el yogur natural, el kéfir o el chucrut. Se debe priorizar la grasa saludable, como el aceite de oliva virgen extra, rico en polifenoles. De igual modo, se debe favorecer la ingesta de proteína de calidad, como el pescado, especialmente el azul pequeño (sardinas, anchoas, boquerones, caballa), que es rico en omega-3, así como el pollo, pavo y huevos, evitando la carne roja. Por otro lado, hay que evitar alimentos poco beneficio-



suplementos, advierte que "hay mucho más *marketing* que evidencia sólida. No existe ninguno que active por sí solo el metabolismo o compense los cambios hormonales de la menopausia".

QUÉ PONER EN EL PLATO

La alimentación es la palanca de cambio más poderosa que tenemos. Por ello, la doctora Bustamante recomienda priorizar la fibra prebiótica: como las frutas (frutos rojos, granadas y cítricos) y las verduras, especialmente crucíferas (brócoli, coliflor), ajo,

soyos para nuestra microbiota intestinal, como son los alimentos ultraprocesados, grasas trans y azúcares añadidos, que son causa de disbiosis intestinal.

"La disbiosis puede producir problemas digestivos, como gases, hinchazón y alteraciones en el ritmo intestinal. También dificulta la gestión del peso, favoreciendo una acumulación de grasa abdominal y reduciendo la capacidad para perder grasa", explica. La menopausia no es el momento de ponerse a dieta sino de entender cómo ha cambiado nuestro cuerpo y darle lo que necesita. ■

A partir de los 50, la estrategia no es comer menos sino mejor, y aprender a cuidarnos bajo otro prisma.