

## AUMENTO DE PESO EN LA MENOPAUSIA

*Shigemi Hikino, Directora General de EupharJapan*

### **¿Por qué no queremos saber el porqué?**

La menopausia produce aumento de peso frecuentemente. Muy a menudo oímos a alguna mujer decir: "He engordado un poco, pero es normal porque tengo la menopausia".

Pero ¿por qué engordamos en la menopausia?

¿Por qué creemos que hemos entendido todo lo que ocurre con nuestro cuerpo con una sola palabra, MENOPAUSIA?

La producción de estrógenos es la característica hormonal principal de la mujer. Los estrógenos se fabrican en los ovarios y se almacenan en el tejido graso. La ausencia de grasa que se produce en la mujer anoréxica es una de las principales causas por la que les falta la regla. En la menopausia no se producen tantos estrógenos y, para compensarlo, aumenta el tejido que sirve de depósito: la GRASA. Este fenómeno es un mecanismo natural ante la carencia estrogénica y es un sistema de adaptación a la supervivencia. Tener una reserva estrogénica en la grasa compensa el déficit de movilidad y la dificultad de conseguir alimentos en un medio natural. De esta forma se tiene más capacidad de aprovechamiento de los alimentos ingeridos.

Además de este cambio hormonal, las mujeres menopáusicas tienden a tener menos actividad física, razón por la que queman menos calorías y pierden masa muscular.

Y la masa muscular incrementa el metabolismo basal, que es el gasto energético diario, es decir, lo que un cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando.

Ahora, ya sabemos: Primero que el cambio hormonal nos hace que almacenemos más grasa. Segundo, que con las molestias que nos produce la menopausia disminuimos la actividad física, por tanto gastamos menos energía. Tercero, como no hacemos ejercicio, vamos perdiendo la masa muscular y tenemos menos metabolismo basal. Encima el cambio neurosensorial nos puede alterar el hambre.

Así engordamos.

Lo bueno de saber el mecanismo de cómo engordamos en la menopausia es que así entendemos por qué tenemos que hacer ejercicio y cuidar nuestra alimentación. Y eso es muy importante. Si tenemos que hacer ejercicio porque nos lo recomienda el médico, cuesta mucho hacerlo. Pero si entendemos y sabemos por qué hay que hacerlo, nos convence más esta necesidad y lo podemos practicar con más ganas, ¿no?

La información es indispensable. Si se trata de algo científico, tenemos que informarnos científicamente. ¿No comprendemos los términos específicos? Los profesionales tienen el deber de explicarnos con las palabras que no entendemos. Y exigirlo es nuestro derecho y nuestro deber.

Nuestra querida Dra. Sagrario Mateu Sanchís nos explica muy bien y científicamente, pero con palabras que entendemos, qué es la menopausia y sus consecuencias para nosotras. Ha hecho estas estupendas diapositivas para que comprendamos qué es la menopausia y cómo afrontarla mejor. Son amenas, sencillas, explícitas y profundas. Os recomiendo a todas las mujeres que veáis estas diapositivas y también a los hombres, porque así nos comprenderéis un poco más.

Debería ser fácil para los profesionales que tienen contacto con mujeres en esta etapa de la vida transmitirles estos o parecidos mensajes para mejorar su salud.

## **Artículos relacionados**

Shokukeiken: la sabiduría de la cocina tradicional

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan5shokukeiken.pdf>

Japón: comida nutritiva y ligera

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan3dietasanadef.pdf>

Restaurantes Japoneses: Dieta Japonesa y Salud

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan1restaurantes.pdf>

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte I)

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_dietajaponesa\\_parte1.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte1.pdf)

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte II)

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_dietajaponesa\\_parte2.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte2.pdf)

Comidas típicas en Japón (Parte I)

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_comidastipicas\\_parte1.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte1.pdf)

Comidas típicas en Japón (Parte II)

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_comidastipicas\\_parte2.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte2.pdf)

¿Se acuerdan de las Bayas de Goji?

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_bayasdegoji.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_bayasdegoji.pdf)

Shokuiki: Enseñar a comer es enseñar a crecer

[http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan\\_shokuiku.pdf](http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_shokuiku.pdf)