



TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

MUJER Y NUTRICIÓN MENOPAUSIA



Toscana Viar Morón
Farmacéutica- Nutricionista Athletic Club

IBAIGANE
27 de Mayo de 2015

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

ETAPAS MUJER

- Infancia
- Adolescencia
- Etapa Adulta – Madurez
- Embarazo
- **Menopausia**
- Tercera edad

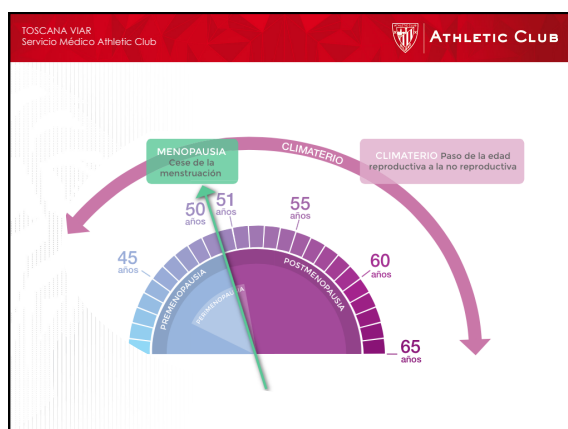


TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

Etapas de la Menopausia

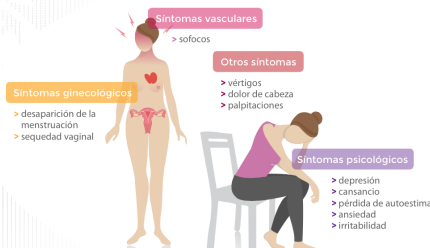
- Pre-menopausia
- Climaterio.
- Menopausia



TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

Síntomas



- Síntomas vasculares**
 - > sofocos
- Otros síntomas**
 - > vértigos
 - > dolor de cabeza
 - > palpitaciones
- Síntomas ginecológicos**
 - > desaparición de la menstruación
 - > sequedad vaginal
- Síntomas psicológicos**
 - > depresión
 - > cansancio
 - > pérdida de autoestima
 - > ansiedad
 - > irritabilidad

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

A largo plazo...

Pérdida de densidad mineral ósea
OSTEOPOROSIS

Aumento de colesterol y triglicéridos
RIESGO CARDIOVASCULAR



TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

NUTRICIÓN

- Control peso
 - (Carbohidratos, Proteínas)
- Niveles de colesterol (grasas insaturadas)
- Fitoestrógenos
- Densidad ósea (Ca + Vit D)
- Trastornos del sueño (triptófano)
- Sequedad y cabello (selenio, zinc, Vit C)

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

Control de Peso

- El requerimiento energético disminuye → metabolismo
- Las mujeres siguen consumiendo la misma cantidad de calorías lo que conduce a una ganancia de peso, además de mayor prevalencia de sedentarismo y fatiga.
- Se pierde masa muscular y se gana masa grasa.

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

Carbohidratos

HIDRATOS DE CARBONO SENCILLOS
Absorción rápida
Tendencia a acumularse
En exceso, favorecen la obesidad y diabetes

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS
Absorción lenta
Tendencia a utilizarse
En exceso, también pueden favorecer la obesidad y diabetes

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ATHLETIC CLUB

Proteínas

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL. Son más aprovechables por nuestro organismo, pero suelen acompañarse de cantidades importantes de grasa.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL. Son menos aprovechables, pero se acompañan de pocas grasas.

Lo mejor es combinar ambos tipos de alimentos a partes iguales.

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Lípidos

- Las grasas mono/poliinsaturadas Reducen los niveles de colesterol total y colesterol "malo"
- Aumentan los niveles de colesterol "bueno"
- Reducen el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Hidratación

- Beber de 2-2.5 l de líquidos diarios, repartidos a lo largo del día, y antes de tener sed.
- Aumentar el aporte en caso de calor o humedad extrema, o ejercicio físico.
- Además del propio agua, son beneficiosas otras bebidas no alcohólicas y alimentos ricos en agua, tales como sopas, cremas, frutas y verduras.
- En caso de dieta, pueden afectarse las necesidades de líquidos.
- Evitar consumir grandes cantidades antes de dormir, para evitar urgencias nocturnas.
- Las edades extremas, así como la existencia de ciertas enfermedades, pueden aumentar los requerimientos diarios de agua.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidado con ciertos medicamentos, como diuréticos, antiinflamatorios, analgésicos, antidepresivos.

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Calidad y Cantidad

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Alimentos base (clave)

- Triptófano = Plátano, Nueces, Leche caliente.
- Vitamina D = Huevo
- Omega 3 = Pescado azul, nueces.
- Fitoestrógenos = Legumbres.
- Selenio = Brócoli, ajo, apio.

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Alimentos a limitar

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

RIESGOS

- LA OSTEOPOROSIS**
Disminución del contenido de calcio en el hueso, aumentando su fragilidad.
Riesgo de fracturas espontáneas, sin necesidad de darse un golpe o sufrir una caída.
- LA ARTERIOESCLEROSIS**
Acumulación de grasas en las paredes de los vasos sanguíneos, aumentando su rigidez.
Aumenta el riesgo de accidente cardíaco y cerebrovascular.
- EL SOBREPESO**
Perímetro abdominal (en mujeres):
< 80 cm: riesgo normal
80-88 cm: riesgo alto
> 88 cm: riesgo muy alto
Aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes, colesterol y accidente cardiovascular.

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

OSTEOPOROSIS- Qué hacer

- Aporte de Calcio y Vitamina D.
- Fitoestrógenos.
- Ejercicio físico moderado y constante.
- Mínimo 10 mins al sol → Vitamina D.
- Evitar alcohol y bebidas carbonatadas (a lo largo de la vida)
- Limitar consumo de tabaco
- Precaución con corticoides, diuréticos, antiácidos

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

ARTERIOESCLEROSIS- Qué hacer

- Moderar consumo de grasas (más animales)
- Reducir consumo de sal
- Limitar consumo de azúcar.
- Aumentar consumo de legumbres, frutas y verduras.
- Reducir ingesta de alcohol.
- Omega 3.
- Aumentar consumo de pescado

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

SOBREPESO- Qué hacer

- Consumo del gasto energético.
- Elegir desnatados y carnes magras.
- Limitar bollería → azúcares simples.
- Eliminar comida basura: frituras.
- Hacer 5 comidas al día.
- Comer en un plato pequeño, comer despacio.
- Ejercicio moderado.
- Huir de las *dietas sin control sanitario**

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Densidad Ósea

- Factores de la densidad ósea: depende de las características de la alimentación en los primeros años de vida, cantidad de actividad física realizada, estímulo estrogénico y la carga genética.
- Vitamina D.
- Calcio.
- Disminución o eliminación del consumo de tabaco y alcohol



TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Vitaminas y Minerales

- Vitamina E
- Vitamina C.
- Ácido fólico.
- Complejo B.
- Magnesio.
- Zinc.
- Fibra.



TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Fitoestrógenos

- Estudios han demostrado que la alta ingesta de productos de soja (isoflavonas) se relaciona a baja prevalencia de síntomas menopáusicos.
- Las mujeres con síntomas vasomotores más severos son las que más se benefician de la suplementación con isoflavonas.



TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Suplementos



Fitoestrógenos
Isoflavonas de soja y trébol rojo



Plantas con efecto sobre síntomas vasomotores, irritabilidad e inestabilidad emocional
Cimicífuga, lúpulo, salvia



Complementos para salud ósea
calcio y vitamina D, magnesio, boro, vitamina K, silicio



Prebióticos y probióticos



Plantas contra trastornos psicológicos
amapola de California, espino blanco, pasiflora, melisa, valeriana, hipérico. También sustancias como triptófano



Plantas para insuficiencia venosa de piernas
castaño de Indias, ginkgo, hamamelis, rusco y vid roja



Plantas para cistitis
Arándano rojo, gayuba

En su farmacia encontrará complementos nutricionales que pueden ayudarle durante la menopausia

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Actividad física

- Disminuye los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, DM y osteoporosis.
- La recomendación básica es realizar ejercicio aeróbico de intensidad moderada por lo menos 30 min 5 veces a la semana.
- Posterior a los 45 años se debe evaluar a la paciente para conocer el estado de sus articulaciones y si tiene riesgo cardiovascular para determinar el tipo, duración e intensidad de ejercicio físico



TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club

Y NO OLVIDAR QUE...

LO MEJOR ES ENEMIGO DE LO BUENO

TOSCANA VIAR
Servicio Médico Athletic Club



ESKERRIK ASKO

tvlar@thehealthcompany.es





Rubén Irujo Aldeaniza
Diputación Foral de Bizkaia