SANDRA MOÑINO

@nutricionat_

FELIZ MENOPAUSIA

EL MÉTODO PARA EQUILIBRAR TUS HORMONAS, PERDER PESO Y DECIR ADIÓS A LOS SÍNTOMAS

De la autora del *best seller*

ADIÓS A LA INFLAMACIÓN

con más de 500 000 lectores

HarperCollins

Índice

Portada
Reto antiinflamatorio de 3 días
No estás sola. Es una etapa de transformación, un nuevo comienzo
1. La temida menopausia
2. Entiende tus hormonas
3. Reducir la grasa empeora tus síntomas
4. ¿Por qué engordamos en menopausia?
5. Cortisol, el ladrón de estrógenos
6. El hígado, el mejor sistema détox
7. La microbiota equilibra tus hormonas
8. Problemas digestivos
9. Duerme mejor. Claves para combatir el insomnio
10. Cómo hacer las paces con los sofocos
11. Vitamina D y menopausia. El secreto para unos huesos saludables
12. Claves para mantener un corazón sano
13. Alimentación antiinflamatoria en menopausia
Recetas antiinflamatorias para una feliz menopausia
Conclusión
Agradecimientos
Bloc de notas para el reto
Créditos



Reto antiinflamatorio de 3 días.

Feliz Menopausia

Con la compra de este libro accedes en exclusiva a un reto antiinflamatorio de 3 días, un método probado que ya ha acompañado a miles de mujeres a reducir la inflamación, mejorar los síntomas y a recuperar la energía y el bienestar durante la menopausia.

Este reto incluye:

- Una lista de la compra cuidadosamente diseñada para organizarte mejor y optimizar tu tiempo.
- Un plan antiinflamatorio de 3 días fácil de seguir.
- Recetas variadas, saciantes y sencillas, pensadas para disfrutar mientras te cuidas.
- Vídeos de las recetas y de formación con claves prácticas y orientación para esta etapa.

Para acceder al reto, escanea con tu móvil el código QR y comienza cuando quieras

*Se trata de recetas nuevas y distintas a otros retos.



https://nutricionate.com/menopausia/

A ti, Carmen, el amor más grande de mi vida.
Este libro lo fui escribiendo contigo dentro y lo terminé
contigo en brazos mientras me encontraba de nuevo.
A todas las madres, en especial a la mía.
A mi familia, por apoyarme en cada proyecto.
Abuelita ♥
A Alberto, por seguir siendo mi pilar fundamental.
A todas las mujeres del mundo por las que
he escrito este libro.
Pero, sobre todo, a mí misma, por no rendirme,
por lo fuerte y lo valiente que soy.
Y por acabar este libro en pleno posparto
y viviendo la maternidad al máximo.



No estás sola. Es una etapa de transformación, un nuevo comienzo

Sofocos, insomnio, acumulación de grasa en la zona abdominal, inflamación, debilidad del cabello, sequedad vaginal, cambios de humor... ¿Te suenan? Estos suelen ser los síntomas más frecuentes cuando nos acercamos a la menopausia, aunque existen muchos más.

Se estima que una mujer puede experimentar incluso más de treinta síntomas diferentes. Y lo peor es que la gran mayoría termina normalizándolos, como si fuera algo inevitable que les ha tocado vivir. Pero ya te adelanto que esto no tiene por qué ser así. Cada día a mi consulta acuden mujeres agobiadas y desesperadas por sufrir todos estos y muchos otros. «Me siento hinchada todo el tiempo», «Desde hace unos meses no soy la misma», «Los sofocos me despiertan varias veces en la noche, y el insomnio me está afectando», «Estoy irritable, lloro sin razón aparente y siento que nadie me entiende», «Siempre fui una persona activa y con mucha energía, pero desde la menopausia todo ha cambiado», «Mi deseo sexual ha disminuido drásticamente, y eso ha generado tensión con mi pareja»..., son solo algunas de sus quejas.

Normalmente, estas mujeres van buscando un parche para sus dolencias, como medicamentos, infusiones o dietas restrictivas, y cuando les explico que lo primero que tienen que hacer es trabajar su hígado, su microbiota o reducir su inflamación porque si no nada les funcionará, siempre recibo la misma respuesta:

—Nunca me habían dicho esto, solo me han tratado con medicación.

¿Cómo puede ser que algo tan básico no se esté haciendo? Una de las consecuencias más graves de todo esto es la depresión y la ansiedad al no sentirse entendidas o pensar que sus padecimientos no tienen solución, que deben pasar el resto de sus vidas medicadas, viviendo sin calidad de vida mientras su cuerpo se va debilitando con problemas digestivos, irritabilidad, osteoporosis, inflamación, riesgo cardiovascular...

Existe gran desinformación sobre la menopausia y también, aunque parezca mentira, aún es un tema tabú del que parece que nos cuesta hablar. Por esta razón, las mujeres acaban aceptando esta etapa como una condena en lugar de una transición natural de su cuerpo, que, si se gestiona de forma adecuada, no debería ser unos años de sufrimiento. Las mujeres no hemos nacido para sufrir como nos hacen pensar, pero sí es cierto que debemos saber «adiestrar» nuestras hormonas, y eso es lo que te quiero enseñar en este mi segundo libro.

Otro punto importante es que, cuanto antes empecemos a trabajar las hormonas, mejor manejo podremos tener de ellas. Como explico en *Adiós a la inflamación,* comenzamos a preocuparnos por la salud cuando ya estamos sufriendo síntomas que afectan a nuestra calidad de vida, pero la prevención la tenemos olvidada, y es entendible, porque es lo que siempre nos han enseñado; sin embargo, debemos cambiar ese chip. Como veremos, a partir de los treinta y cinco años el cuerpo comienza poco a poco a reducir hormonas, y con ello experimentamos los primeros cambios, aunque muchos no se relacionen directamente con esta etapa. Por eso, es esencial identificarlos y saber que, conforme pasan los años, el cuidado de las hormonas se vuelve todavía más importante.

No obstante, independientemente de la edad que tengas, del tiempo que lleves con los síntomas o lo graves que sean estos, tienes que entender que siempre se puede mejorar y tratar. No te desesperes, no estás sola, hay muchas mujeres en tu misma situación que ya lo han logrado, ¿por qué tú no?

Feliz menopausia no es solo un título, es una forma de motivar a dejar atrás los miedos y los tabúes, y a dar la bienvenida a una nueva versión de ti misma. Porque se trata de una etapa de transformación, un nuevo comienzo donde aprenderemos a conocernos mejor y podremos cuidarnos como nunca antes y vivir con plenitud. Es hora de aceptar este cambio con alegría, confianza y, sobre todo, felicidad.

Te voy a explicar cómo he conseguido con este método que miles de pacientes vuelvan a vivir sin dolor, sin inflamación, sin molestias, y, sobre todo, con calidad de vida. Ojalá puedas leer el libro con detenimiento y comprender tu cuerpo, porque, una vez lo hagas, todo cambiará, te lo aseguro.

¡Adiestra tus hormonas conmigo!



1

La temida menopausia

«Era feliz hasta que entré en la menopausia. De un día para otro dejé de reconocerme». Este tipo de mensajes los recibimos, como he dicho, casi a diario en consulta. La mayoría de mujeres nos contactan porque sufren síntomas tan intensos que no les permiten llevar una buena calidad de vida. Cambios de humor que parecen no tener sentido, sofocos que llegan sin avisar, un cuerpo que empieza a cambiar sin motivo aparente, noches en vela, cansancio constante, una sensación de estar desbordadas sin entender por qué. Pero lo más duro no son los síntomas. Lo más duro es vivir sin información clara y con la sensación de estar completamente solas.

Llegan con ese nudo en la garganta que no solo viene del cansancio o del insomnio, sino de haber intentado explicarse sin éxito. De sentir que, cuando expresan lo que les ocurre, en casa lo minimizan o lo atribuyen al carácter. Como si todo se redujera a estar un poco más sensibles de lo habitual.

Otras, tras dar el paso de buscar ayuda, se han encontrado con explicaciones simplistas. Les han dicho que es parte natural de la edad y que ya pasará.

También es frecuente que se medicalice el malestar sin investigar el origen. Se ofrecen soluciones rápidas para calmar los nervios, pero nadie se detiene a preguntar qué está desajustado por dentro, qué ha cambiado en ese cuerpo que hasta hace poco funcionaba bien.

¿Cómo puede ser que, con todos los avances que tenemos hoy, todavía tantas mujeres vivan esta etapa con culpa, con miedo y en silencio? Esta pregunta fue precisamente la que me empujó a escribir este libro. Debido al estilo de vida que llevamos, los síntomas asociados a la menopausia se han convertido en un problema que sufren cada vez más mujeres.

Y, encima, la gran mayoría habla del tema en voz baja, como con miedo a ser juzgadas y como si tener o no síntomas fuese una lotería. Es decir, creen que tener síntomas depende de si has tenido suerte o no en la vida. «Pobrecita Juana, está sufriendo más con la menopausia... Ojalá cuando a mí me llegue el momento lo lleve mejor». Y lo que no sabemos es que Juana probablemente tenga esos síntomas tan fuertes debido a un desequilibrio en sus hormonas, y que no es normal. Lo que ocurre es que no tiene la información necesaria y se ha resignado a pensar que es porque le ha tocado a ella, por genética o por mala suerte.

Antes de nada, me gustaría explicarte sin tecnicismos lo que sucede en tu cuerpo en esta etapa, donde surgen mil cambios hormonales, y por qué es importante entender todo y empezar a poner en práctica hábitos cuanto antes que te van a ayudar en el futuro.

Ya sabemos que la menopausia es el cese de la menstruación. Según lo establecido, que a una mujer se le diga que está en menopausia significa que lleva más de un año sin regla. Aunque lo cierto es que sus síntomas pueden comenzar mucho antes, de ahí la famosa palabra *premenopausia*, que es la etapa en la que todavía menstrúas pero notas cambios en el organismo, no sientes que eres la misma y, tras

hacerte una analítica, te das cuenta de que ya estás sufriendo un cambio hormonal.

En la actualidad, es más común notar estos cambios con más antelación y de forma más intensa. Pero la pregunta es...

¿Por qué cada vez sufrimos más sus síntomas?

Debido al estilo de vida que llevamos, los desequilibrios hormonales se han convertido en un problema frecuente.

> **El estrés del día a día, la alimentación que seguimos, la exposición a tóxicos, el sedentarismo y los trastornos digestivos, entre otros, son los principales causantes de que cada vez tengamos más síntomas en menopausia.**

El estrés continuo

Durante la menopausia, aunque los ovarios dejan de fabricar estrógenos, seguimos produciéndolos en pequeñas cantidades en las glándulas suprarrenales, las mismas que son las responsables de producir cortisol, el conocido como la hormona del estrés. Por tanto, al estar el cuerpo sometido a un estrés continuo, estas glándulas priorizan al cortisol para enfrentar esta situación, lo que reduce los niveles de estrógenos en el organismo y, como consecuencia, agrava

síntomas como mayor retención de líquidos, migrañas, ansiedad o irritabilidad.

Por otro lado, el estrés también empeora la percepción de los síntomas, haciéndolos todavía más intensos; es decir, si el cuerpo está en alerta constante y en tensión, los sofocos podrán sentirse más intensos y el insomnio más persistente. A su vez, el hecho de tener más síntomas y no saber cómo frenarlos va a hacer que nos produzca todavía más estrés, generando un círculo vicioso que puede llegar a cronificarse si no lo rompemos a tiempo.

En el capítulo 5, «Cortisol, el ladrón de estrógenos», hablaré más sobre el estrés. Aprenderás técnicas y te daré consejos para que esto no nos frene la producción de estrógenos y, con ello, podamos reducir los síntomas de esta etapa.

Inflamación del hígado

El hígado es un órgano clave en el equilibrio hormonal, especialmente durante la menopausia. Una de sus funciones más importantes es metabolizar y eliminar las hormonas, incluidos los estrógenos. Cuando está sobrecargado, inflamado o alguna de sus vías de detoxificación no funciona adecuadamente —lo explicaré con más detalle en el capítulo 6, «El hígado, el mejor sistema détox»—, los estrógenos no se eliminan de forma correcta, lo que hará que se agraven síntomas como sofocos, insomnio, cambios de humor, sequedad vaginal, fatiga, etc.

Además, esta inflamación también favorece la creación de metabolitos de estrógenos más tóxicos, los cuales no tienen utilidad y

pueden causar más problemas que beneficios, afectando entre otros al sistema nervioso, favoreciendo cambios de humor, ansiedad o insomnio, o al sistema inmune, aumentando la inflamación, promoviendo la aparición de enfermedades autoinmunes y empeorando síntomas en el caso de ya padecerlas.

Alimentación proinflamatoria o falta de nutrientes

Lo que comemos tiene un impacto directo en cómo el cuerpo vive la menopausia, tanto por los síntomas físicos como por los emocionales. Los estrógenos tienen un efecto antiinflamatorio y el hecho de que se reduzcan en esta etapa hace que el organismo se vuelva más vulnerable a la inflamación. Si, además, se sigue una dieta proinflamatoria, el nivel de inflamación aumenta aún más, lo que puede intensificar los síntomas.

A lo largo del libro hablaré más sobre los alimentos que te pueden afectar de manera negativa, te señalaré qué deberías limitar o evitar, y te propondré alternativas saludables.

Otro factor que influye en la aparición de síntomas más intensos y duraderos son las dietas pobres en nutrientes, como las restrictivas para perder peso o las mal gestionadas, ya que nutrientes como el magnesio, las vitaminas del grupo B, el zinc o la colina, entre otros, nos ayudan, como veremos más adelante, a equilibrar las hormonas.

La buena noticia es que una alimentación antiinflamatoria, rica en nutrientes que mejoren las vías détox del hígado y que cuiden la microbiota, puede convertirse en la píldora que nos ayude a reducir

síntomas, mejorar la energía, el descanso y la calidad de vida en general.

.....

> En las reseñas de mi clínica de nutrición, Nutriciónate, Mayca escribió: «Ya llevo un mes con el reto menopausia y estoy encantada. He notado mucha mejoría tanto por dentro como por fuera. He bajado seis kilos y medio y mis digestiones son buenas, cosa que antes me sentía muy pesada. Estoy en época de premenopausia y llevaba dos años que, a pesar de intentar de todo para bajar de peso, la báscula no se movía. Por fin veo la luz y he salido de ese estancamiento, y el método es totalmente diferente a lo que he probado, en un mes no he repetido de receta y son superbuenas y, sobre todo, facilísimas y rápidas. No solo te indican cómo hacerlas, sino que están grabadas en vídeo para que veas el proceso. Para mí, el mejor método que ahora existe en el mercado. Y se me olvidaba... Estás acompañada en todo momento por profesionales nutricionistas. Gracias, Nutriciónate, por vuestro trabajo».

.....

Lo que cuenta Mayca nos hace ver que no estaba estancada por falta de ganas, sino porque en premenopausia su cuerpo pedía otro método donde se tratara hígado, intestino e inflamación. Además, mejoró la digestión y entonces la báscula empezó a moverse con mejor absorción de nutrientes y más energía. La clave con Mayca fue la constancia, y no la perfección, con recetas sencillas, rápidas y variadas que no aburren ni te hacen tirar la toalla. Ver el paso a paso de los platos en vídeo le dio seguridad y la animó a hacerlo en casa sin complicarse. Y, por supuesto, tener al equipo de nutricionistas cerca hizo que pudiera resolver las dudas que le fueron surgiendo, evitando

así abandonar por agobios. Bajar seis kilos y medio en un mes no es una promesa para todas porque cada mujer tiene una capacidad y necesidades individualizadas, pero demuestra que con el enfoque adecuado y buen seguimiento sí se puede.

Disbiosis intestinal

Cuando hay un desequilibrio en las bacterias del intestino o disbiosis intestinal, es probable que los síntomas sean más intensos, duraderos o difíciles de manejar, ya que nos cuesta más eliminar el exceso de estrógenos, absorber nutrientes o regular la inflamación.

Por otro lado, existe un conjunto de bacterias en el intestino llamadas estroboloma que, aunque tengan un nombre algo peculiar, simplemente son las que nos ayudan a regular los niveles de estrógenos. Como veremos en el capítulo 7, «La microbiota equilibra tus hormonas», tener un buen equilibrio de estas bacterias es clave para lograr un buen equilibrio hormonal en menopausia —y aliviar así muchos de sus síntomas—.

Otros factores y hábitos

Pero hay otros factores también responsables de que los síntomas sean cada vez mayores y más fuertes. Ya hemos nombrado la exposición a tóxicos, y es sobre todo porque algunas sustancias tienen

una estructura similar a las hormonas naturales, lo que hace que las imiten o alteren.

El sedentarismo es otro factor más que puede empeorar los síntomas o las enfermedades relacionadas con la menopausia, como también lo es la falta de sueño o el déficit de vitamina D, crucial no solo para la salud ósea, sino incluso para fortalecer el sistema inmunológico de la piel, como veremos en próximos capítulos.

RECUERDA

La menopausia no es una lotería de mala suerte, es una etapa que puedes gestionar con la información y los hábitos adecuados.

El estrés actúa como un saboteador hormonal, intensificando los sofocos, el insomnio y los cambios de humor.

Un hígado sobrecargado puede agravar la fatiga y la sequedad vaginal.

Una dieta antiinflamatoria es tu mejor aliada para mitigar los signos de la menopausia.

El equilibrio de tu microbiota intestinal es clave para regular tus hormonas y aliviar los síntomas de esta etapa.

Pequeños cambios como cuidar tu alimentación y el sueño, hacer actividad física y reducir el estrés y la exposición a los tóxicos marcan una gran diferencia en tu calidad de vida.



2

Entiende tus hormonas

Si las mujeres supiéramos desde jóvenes el papel fundamental que juegan las hormonas en nuestro bienestar físico, emocional y mental, actuaríamos de manera distinta. Pero la realidad es que nadie nos habla de forma clara de ellas. Ni en el colegio, ni en casa, ni en la consulta médica nos enseñan lo esenciales que son para entender nuestros cambios, para cuidar nuestra salud y, ni mucho menos, para vivir la menopausia con plenitud.

La sociedad nos prepara para ser productivas, pero no para conocernos. Y esa falta de educación hormonal ha hecho que muchas mujeres lleguen a esta etapa sintiéndose confundidas, solas, culpables por lo que experimentan y sin herramientas para abordar estos cambios.

Las hormonas no solo regulan el ciclo menstrual, sino que, además, influyen en el sueño, el metabolismo, la memoria, el estado de ánimo, la salud ósea, la cardiovascular, el bienestar digestivo y muchas otras funciones corporales esenciales. Cuando conocemos cómo funcionan y qué necesitan, podemos tomar mejores decisiones, sentirnos más acompañadas y transitar durante estos años con más seguridad sobre nosotras mismas.

Para vivir una menopausia con mejor calidad de vida, lo más importante es el conocimiento: entender qué está pasando en nuestro cuerpo, qué tipos de estrógenos existen, cómo se transforman y cómo podemos apoyar esos procesos con la alimentación y el estilo de vida.

El conocimiento es poder

Muchas veces he hecho algún comentario entre amigos o en charlas que he dado a pacientes contando que yo ya estoy preparando mi cuerpo para la menopausia con mis hábitos, y cuando me escuchan, me miran como si estuviera loca porque creen que aún soy muy joven. Ellos no entienden que a las hormonas debemos cuidarlas desde que nacemos y todo lo que hagamos a partir de entonces repercutirá de una forma u otra a lo largo de la vida.

Comprender tu menopausia es el primer paso para poder transformarla. Consulta con profesionales, escucha tu cuerpo y no tengas miedo de cambiar de médico si no te sientes escuchada. Prioriza tu bienestar físico y emocional porque cuidarte, ahora más que nunca, es un acto de amor propio.

En la infancia, empezamos a notar los primeros cambios hormonales con el crecimiento de pelo en zonas que no teníamos, el crecimiento de las mamas o la menstruación; en la adolescencia seguimos con nuestros cambios hormonales, se nos hincha la nariz, se nos ensanchan las caderas, el cuerpo se prepara para dar vida. Y para que todos estos cambios ocurran en el momento adecuado, no tengamos dolores o problemas asociados, es necesario que las hormonas funcionen correctamente. Un desajuste de las mismas en la niñez sin solucionar podría ser la consecuencia de infertilidad, de dolores menstruales

intensos, de hirsutismo, miomas, amenorreas, endometriosis o síntomas fuertes de menopausia en un futuro. Siempre debemos fomentar la prevención de nuestra salud y el cuidado desde que somos pequeñas. Todos, independientemente de la edad, deberíamos seguir una alimentación antiinflamatoria con los consejos que siempre doy, fomentando una dieta rica en verduras, frutas u omega 3, o minimizando el consumo de azúcares, harinas refinadas, edulcorantes o aceites hidrogenados, porque no lo hacemos por tener un físico ideal, sino por ganar en calidad de vida. No se trata de un castigo ni mucho menos, aunque sea el pensamiento de muchas personas cuando les digo que los niños y adolescentes también deberían alimentarse así. Es la alimentación que se tendría que normalizar porque al fin y al cabo comemos según nuestras costumbres. ¿No es así? Si un niño ve que en casa todo el mundo come verduras, él también las comerá si se las das desde el inicio de la alimentación complementaria. En cambio, si le obligamos a comer las verduras, pero en casa nadie las come y se habla de ellas con gestos de asco, ese niño las odiará y las verá con el mismo pensamiento que su familia.

¿Qué hormonas cambian cuando nos estamos acercando a la menopausia?

Alrededor de los cuarenta años sufrimos un descenso de estrógenos y progesterona debido a que los ovarios disminuyen su producción de forma gradual y, en consecuencia, aumenta la hormona foliculoestimulante (FSH), ya que intenta estimular los ovarios sin

resultado. Estas hormonas se miden en una analítica de sangre fácilmente, y si estuvieran alteradas, nos confirmarían las sospechas de que el cuerpo está comenzando con premenopausia. Lo podremos identificar con síntomas ligeros de menopausia, de los que ahora hablaremos, infertilidad o cambios en las reglas.

El estrógeno es esa hormona que, una vez que empiezas a conocer, no quieres dejar de producir. A mí me gusta llamarla la hormona protectora y ahora vas a entender el porqué.

Funciones de los estrógenos

¿Notas que tu piel ya no tiene la misma elasticidad o que tus uñas se rompen con facilidad? ¿Te has preguntado por qué últimamente te cuesta más mantener tu peso o por qué te sientes más cansada? ¿Te notas más irritable? Los estrógenos tienen mucho que ver. Son como tus aliados invisibles y trabajan en segundo plano para mantener tu cuerpo en equilibrio. Cuando disminuyen, es normal que sientas cambios, pero la buena noticia es que hay formas de apoyarlos.

Como digo en mi libro *Adiós a la inflamación*, los estrógenos son los responsables del desarrollo sexual durante la pubertad, del crecimiento de las mamas, del ensanchamiento de las caderas, de la maduración de los órganos reproductivos y de hacer posible el ciclo menstrual junto con otras hormonas, pero también:

- Previenen osteoporosis, ya que nos ayudan a tener una densidad ósea adecuada.

- Contribuyen a la formación de colágeno, lo que mantiene la elasticidad de la piel, que generemos lubricación en las mucosas genitales y mantengamos en buen estado pelo y uñas.
- Nos ayudan a evitar cambios bruscos de temperatura, como los sofocos.
- Estabilizan nuestro estado de ánimo y nos protegen frente al deterioro cognitivo y la demencia.
- Tienen un efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares.
- Ayudan a tener un peso adecuado y a regular la sensibilidad a la insulina, lo que está totalmente relacionado con la tendencia a la acumulación de grasa en el organismo.
- Intervienen en la regulación del sueño, ya que juegan un papel importante en la producción de melatonina.

Un día, realizando el reto de menopausia en una reunión con mis pacientes, una de ellas comentó que una amiga suya no se había apuntado porque la habían operado de los ovarios y, por tanto, no tenía «nada que hacer» por potenciar la producción de estrógenos, pues el órgano de donde se obtienen, ella no lo tenía ya.

Este pensamiento es muy común y lógico si no posees conocimientos al respecto, pero lo que no sabía su amiga es que los ovarios no son los únicos que producen estrógenos, y a partir de la menopausia los producimos en una forma menos activa —estrona— en las glándulas suprarrenales, por lo que aún «había mucho por hacer». Esta parte de mi trabajo, la de divulgación, me encanta porque muchas mujeres, tras enterarse de esto y conocer cómo funciona el

metabolismo de los estrógenos, ven una luz al final del túnel oscuro en el que vivían. Se dan cuenta de que todavía hay posibilidades de mejorar en calidad de vida sin necesidad de medicación.

Metabolismo de los estrógenos

Existen tres tipos principales de estrógenos: el estradiol, la estrona y el estriol. Cada uno tiene un papel específico a lo largo de las diferentes etapas de la vida de la mujer.

Para que te sea más fácil entenderlo, imagina que los estrógenos son como un equipo de trabajo. El estradiol es como el líder, el más activo y eficiente. La estrona es como el suplente, que se hace notar cuando el líder no está. Y el estriol es el aprendiz, que solo aparece en momentos específicos como el embarazo.

¡Ahora ya estás preparada para comprenderlo a la perfección!

El estradiol es el estrógeno predominante durante los años reproductivos, el más potente y el que más funciones cumple en el organismo, participando en procesos vitales como la regulación del ciclo menstrual, el mantenimiento de la densidad ósea y la salud cardiovascular.

Con la llegada de la menopausia, sus niveles disminuyen significativamente. En esta etapa, el cuerpo produce principalmente estrona, un estrógeno menos activo. Aunque su potencia es menor, sigue teniendo cierta actividad estrogénica, y lo interesante es que puede convertirse nuevamente en estradiol si se dan las condiciones

adecuadas, especialmente una buena función hepática y una microbiota intestinal saludable.

Esta conversión se lleva a cabo gracias a una enzima llamada 17B-HSD1, que transforma la estrona en estradiol, lo que permite recuperar parte de la actividad estrogénica y, por tanto, aliviar los síntomas típicos de la menopausia —insomnio, sofocos, cambio de humor—. La producción de estrona en esta etapa ocurre principalmente en el tejido adiposo y en las glándulas suprarrenales.

El tercer tipo, el estriol, aparece sobre todo durante el embarazo. Aunque tiene una actividad estrogénica más leve, cumple una función clave en el desarrollo fetal.

Los estrógenos, una vez producidos, ya sea en los ovarios, el tejido adiposo o, como hemos dicho, en las glándulas suprarrenales, pasan a la sangre unidos a proteínas transportadoras. Desde ahí, circulan por el organismo para llegar a los órganos y tejidos donde ejercen todas las funciones que hemos desarrollado. Posteriormente, son metabolizados en el hígado, que los transforma en compuestos más solubles en agua para facilitar su eliminación a través de la orina o de las heces, completando así su ciclo.

Sin embargo, el cuerpo tiene la capacidad de reabsorber parte de esos estrógenos antes de ser eliminados. Esto es especialmente importante en la menopausia, ya que los niveles de producción son bajos. La reabsorción intestinal se da a través de un proceso llamado circulación enterohepática —que explicaremos más adelante de forma detallada—, pero, en resumen, permite reutilizar los estrógenos que aún son activos, evitando que se eliminen antes de tiempo. Esta reabsorción depende de la salud de nuestra microbiota intestinal. Por

tanto, que esté equilibrada y que no haya intestinal es fundamental para mantener un nivel hormonal saludable durante la menopausia.

Si la reabsorción es deficiente, los estrógenos se eliminan en exceso, lo que contribuye a síntomas más intensos. Si, en cambio, reabsorbemos demasiados estrógenos no activos, se puede producir un exceso hormonal con efectos también negativos. Para lograr este equilibrio es clave apoyar tres aspectos: la producción, la conversión y la eliminación adecuada de los estrógenos. En el libro trabajaremos estos tres pilares con un enfoque práctico y supersencillo para que puedas aplicarlo en ti misma.

1 Producción

Los estrógenos se producen principalmente en los ovarios. También en las glándulas suprarrenales y en el tejido adiposo.

2 Circulación

Circulan en la sangre, unidos a proteínas transportadoras. La estrona es utilizada por los tejidos y órganos para convertirse en estradiol gracias a la enzima 17B-HSD1.

3 Metabolización

Se metabolizan en el hígado y los convierte en formas solubles en el agua para eliminarlos.

4 Excreción

Se excretan a través de la orina y las heces. Esto completa el ciclo metabólico.

¿Sabías que tener grasa en el cuerpo al llegar la menopausia es importante para la producción de estrógenos? ¿Y que hacer dieta en esta etapa te puede hacer mucho daño a nivel hormonal? Parece contradictorio, pero no tardarás en comprenderlo. Te lo cuento en el siguiente capítulo.

RECUERDA

Las hormonas no solo regulan tu ciclo menstrual, también influyen en tu sueño, metabolismo, estado de ánimo y salud cardiovascular.

El conocimiento es poder: entender cómo funcionan tus hormonas es el primer paso para transformar tu menopausia.

Los estrógenos son un seguro de vida: protegen los huesos, la piel, el corazón y hasta tu estado de ánimo.

Aunque los ovarios dejen de producir estrógenos, el cuerpo sigue generándolos a través de las glándulas suprarrenales y el tejido adiposo.

Un hígado sano y una microbiota equilibrada son clave para mantener un nivel hormonal saludable.

Cuidar tus hormonas no debería empezar a los cincuenta, sino mucho antes. Todo lo que hagas hoy repercutirá en tu bienestar futuro.



3

Reducir la grasa empeora tus síntomas

Con los primeros desajustes hormonales empiezan las preocupaciones por el físico. Lo notas en el espejo, en cómo te sienta la ropa, en esos pantalones que siempre te quedaban perfectos y ahora te aprietan la cintura, en lo que antes te funcionaba para mantenerte en forma, como una dieta equilibrada o tu rutina de ejercicio, y ahora ya no parece tener el mismo efecto.

Esto es bastante más común de lo que te piensas. Se estima que alrededor del 60 % de las mujeres que entran en la menopausia aumentan de peso. Pronto entenderás por qué sucede y cuáles son las claves para evitarlo. Pero antes es muy importante que comprendas algo para no poner en peligro tu salud.

Debido a la desinformación que existe, cuando una mujer llega a la menopausia y ve que está cogiendo peso o que su colesterol aumenta —algo habitual en esta etapa— tiende a seguir dietas muy restrictivas donde elimina, entre otras cosas, las grasas.

Tomar batidos sustitutivos, contar calorías obsesivamente, suprimir las grasas saludables y consumir productos *light* o bajos en grasas puede sonar lógico, lo sé, pero en realidad es un error que podría empeorar tus síntomas.

Los estrógenos y la progesterona —ya hemos visto que son dos de las hormonas que se reducen en esta etapa— se fabrican a partir del colesterol. Sin suficientes grasas saludables, los sofocos, la irritabilidad o el insomnio —entre otros síntomas— pueden intensificarse.

Sabemos que durante nuestra vida fértil los ovarios son los principales responsables de producir estrógenos y que, a partir de la menopausia, esa producción disminuye drásticamente, pero el organismo tiene un mecanismo de apoyo, es decir, sigue generando estrógenos en forma de estrona en las glándulas suprarrenales y en el tejido adiposo. De ahí la importancia de tener al menos la mínima cantidad de grasa subcutánea para poder llevar este proceso a cabo. Te lo explico de una manera muy sencilla.

Existe una enzima, la aromatasa, que está en las células del tejido adiposo —en la grasa—. Esta enzima tiene la función de convertir unas hormonas llamadas andrógenos en estrógenos, concretamente en estrona.

Andrógenos + aromatasa → estrógenos (estrona)

Los andrógenos son un tipo de hormonas sexuales que están presentes tanto en hombres como en mujeres, aunque en cantidades diferentes. Se suelen asociar con características masculinas —como el vello corporal o el tono de voz—, pero en las mujeres también cumplen funciones muy importantes: ayudan a mantener la masa muscular, el deseo sexual, la energía, y, como he explicado, son la materia prima que el cuerpo necesita para fabricar estrógenos después de la menopausia.

Es decir, los andrógenos son como el ingrediente base, y el cuerpo, con ayuda de la aromatasa, los transforma en estrógenos a través del tejido graso.

Seguro que te suena la testosterona, que es el andrógeno más conocido. Aunque siempre lo relacionamos con el hombre, las mujeres también lo producimos en pequeñas cantidades, tanto en los ovarios como en las glándulas suprarrenales, y gracias a ella, entre otros andrógenos más como la androstenediona, la DHEA o la DHEA-S, podemos seguir fabricando estrógenos que nos ayuden a evitar síntomas en esta etapa. Por eso, con la llegada de la menopausia, es importante realizar una analítica valorando todos estos parámetros para asegurarnos de que el organismo se encuentra en un estado óptimo para seguir fabricando hormonas.

Cuando tienes un nivel saludable de andrógenos y suficiente grasa corporal —no en exceso, pero la mínima para que la aromatasa pueda estar presente—, tu cuerpo puede seguir produciendo parte de los estrógenos que necesita y así seguir protegiendo tus huesos, tu cerebro, tu piel, tu corazón y mejorar tu estado de ánimo.

Por eso, perder grasa de forma excesiva con dietas muy estrictas, además de afectarnos emocionalmente, también puede reducir esta producción natural de estrógenos y, con ello, intensificar los síntomas de la menopausia.

En 2010, se publicó un interesante estudio en el que se analizaba la relación que existía entre el peso corporal y los síntomas de la menopausia. Los resultados mostraron que las mujeres con un peso

muy bajo con respecto a su altura y complexión presentaban niveles significativamente más bajos de estrógenos —específicamente estrona — y experimentaban síntomas más intensos de sofocos, insomnio y cambios de humor, en comparación con aquellas que mantenían uno moderado. Este hallazgo subraya la importancia de evitar extremos en el peso corporal durante esta etapa, ya que si es excesivamente bajo no solo puede agravar los síntomas hormonales, también afectará de manera negativa la calidad de vida.

Mantener un peso moderado es clave para minimizar los efectos de los cambios hormonales y mejorar el bienestar general.

Otro metaanálisis publicado en 2015 analizó más de cuarenta estudios para evaluar los efectos de la pérdida de peso extrema durante la menopausia. Los resultados: que las mujeres que experimentaron una bajada significativa tenían un mayor riesgo de fracturas óseas, además de presentar síntomas más intensos de sofocos y sudores. También se observó una mayor incidencia de problemas emocionales como más ansiedad y depresión, así como trastornos del sueño.

Por lo que vemos, siempre se ha considerado que un peso elevado era la principal causa de los desequilibrios hormonales, pero también se ha comprobado que un peso excesivamente bajo puede afectarnos de forma negativa. Eso sí, no debemos obsesionarnos con ello, sino centrarnos en estar saludables por dentro porque, al fin y al cabo, el

peso es solo un número en la báscula que no define la salud en general si no se tienen en cuenta otros factores.

.....

Carmen, de cincuenta años, siempre había sido activa y había cuidado su alimentación y su peso. Sin embargo, al entrar en la menopausia, el cuerpo dejó de responder igual al ejercicio, empezó a acumular algo más de grasa en el abdomen y tenía más dificultad para dormir. Decidió seguir una dieta muy baja en calorías y reducir del todo alimentos ricos en grasa, como frutos secos, quesos, huevos, semillas, etc. Al principio se encontró bien, pero pronto comenzaron los sofocos, el insomnio se intensificó y se sentía constantemente irritable y agotada. Cuando acudió a consulta, su analítica mostró bastantes desequilibrios hormonales que no correspondían con su edad. Además, tenía el cortisol muy elevado por el estrés que le estaba ocasionando el hecho de pasar hambre y el estar restringiendo tanto su dieta. Carmen estaba poniendo su cuerpo al límite y esto le estaba afectando hormonalmente. En pocas semanas, al incorporar grasas saludables, comer sin miedo, disfrutando de la comida, y al reducir el nivel de estrés, empezó a recuperar el equilibrio hormonal. Los síntomas disminuyeron y, lo más importante, Carmen dejó de vivir la menopausia como una lucha.

.....

Grandes aliadas para prevenir la inflamación

Debemos cambiar el concepto que siempre hemos tenido de que la grasa es lo peor. La grasa no es sinónimo de enfermedad. Eso sí, es fundamental distinguir entre grasa esencial —la que el organismo necesita para funciones vitales— y grasa en exceso, especialmente la visceral —alrededor de los órganos—, que sí puede aumentar el riesgo de enfermedades metabólicas. Esta última se suele acumular por malos

hábitos, alimentación proinflamatoria, alcohol o resistencia a la insulina, entre otros.

Tener una grasa subcutánea, al menos en un porcentaje del 25 %, es lo ideal y saludable, aunque este rango también dependerá de la complexión de cada mujer. Pero, cuidado, no debemos obsesionarnos midiéndolo en la báscula constantemente ni tampoco se trata de promover el aumento de peso o el sedentarismo, ni mucho menos. Lo que quiero transmitir es que hacer dietas bajas en calorías sin control o suprimir grupos de alimentos necesarios para «mantener el cuerpo perfecto» puede acabar con tu bienestar fisiológico, físico y emocional.

.....

Esto le pasaba a Victoria, una paciente obsesionada con su peso. Esto no la hacía avanzar porque se pesaba incluso varias veces al día. Victoria me lo comentó por correo y le propuse que no se pesara nunca más, y que si quería controlar el avance respecto al peso, podía tomarse las medidas con la cinta métrica cada dos semanas. De esta forma, al cabo de tres-cuatro meses, empezó a alcanzar su objetivo físico. Además, el hecho de no pesarse constantemente la ayudó a reducir el estrés y la ansiedad, lo que la llevó a mejorar síntomas como sofocos e insomnio.

.....

Mucha gente tiene miedo a la grasa, pensando que conforme la come, la acumula en el cuerpo, pero esto es un error.

La grasa es necesaria para aportarte energía, para que las hormonas puedan funcionar correctamente, reducir la inflamación y mantenerte hidratada.

Omega 3 y omega 7

¿Has oído hablar de los omegas? Seguro que sí, al menos del omega 3. Te voy a explicar los beneficios de este ácido graso y también del omega 7, menos conocido, pero igualmente muy interesante en esta etapa.

Los omega 3 son un potente antiinflamatorio natural, fundamentales para el desarrollo y el funcionamiento del cerebro. Combaten la ansiedad y depresión —están involucrados en la producción de serotonina y dopamina—, protegen al corazón —reduciendo los niveles de triglicéridos, ayudando a regular el colesterol, disminuyendo la presión arterial y previniendo la acumulación de placa en las arterias —, favorecen la hidratación de las mucosas, apoyan la salud ocular y regulan la función hormonal.

Por su parte, los ácidos grasos omega 7 son bastante interesantes en la menopausia, ya que sobre todo mejoran la hidratación de las mucosas, lo que beneficia nuestra salud digestiva —regeneran la mucosa gástrica e intestinal, ayudando en casos de gastritis, úlceras, permeabilidad intestinal y reflujos—, reducen la sequedad vaginal, mejoran también los problemas dermatológicos y oculares, actúan como protector cardiovascular por su efecto antiinflamatorio y por

regular los niveles de colesterol y triglicéridos, y tienen un gran efecto antioxidante.

¿Y dónde encontramos estos ácidos grasos? En la grasa que comemos, sí, aunque también en forma de suplementos a base de aceites que vienen genial para que nos aporte un extra. Eso sí, estos suplementos es importante que estén bien formulados y no estén oxidados. Hablaremos mucho más sobre suplementación, pero ahora vayamos con lo importante.

¿Qué tipo de grasa comer?

Las grasas saludables, como las que se encuentran en el aguacate, el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos, los quesos, los huevos, las semillas de sésamo, lino y chía, o el pescado azul —muy rico en omega 3—, son fundamentales para la salud hormonal. Además, ayudan a absorber las vitaminas liposolubles —A, D, E y K—, regulan la saciedad y estabilizan el azúcar en sangre, como veremos en el próximo capítulo.

Pero también hay otras que debemos evitar —las saturadas y trans —. Son las que provienen de aceites vegetales como aceites de girasol, palma o maíz, sobre todo, cuando estos se encuentran dentro de los productos procesados que encontramos en el mercado, ya que estas grasas están hidrogenadas y nos hacen todavía más daño.

RECUERDA

Eliminar las grasas saludables de la dieta puede desequilibrar tus hormonas y agravar los síntomas de la menopausia.

La grasa corporal no es tu enemiga: es esencial para producir estrógenos y proteger tu salud hormonal.

Los andrógenos, como la testosterona, son la base para que tu cuerpo siga fabricando estrógenos después de la menopausia.

Las dietas extremas y restrictivas no solo afectan tu bienestar emocional, también pueden intensificar los sofocos, el insomnio y la irritabilidad.

Los ácidos grasos omega 3 y omega 7 son aliados clave para reducir la inflamación, mejorar la hidratación y proteger tu corazón.

Cuidar tu alimentación y mantener un nivel saludable de grasa corporal es fundamental para equilibrar tus hormonas y sentirte bien.



4

¿Por qué engordamos en menopausia?

Lo que parece que estamos haciendo por cuidarnos termina por convertirse en un desgaste físico y emocional. El miedo a engordar, a perder el control del peso, a dejar de gustar o gustarnos o a que el cuerpo ya no nos represente, si no se gestiona bien, puede llevarnos a tomar decisiones muy duras con nosotras mismas.

Lo que está claro es que, cuando haces las cosas desde el miedo y el castigo, el organismo responde con más tensión, más inflamación y más desajustes hormonales. Por el contrario, cuando eliges aprender a cuidarte desde el interior y entiendes lo que está ocurriendo, todo cambia. El peso puede equilibrarse, la energía regresa, los síntomas disminuyen y, sobre todo, vuelves a sentirte tú.

.....

Sonia, de cincuenta y cinco años, me reconoció que, después de tres meses de dieta restrictiva para frenar lo que creía era una subida de peso incontrolable, acabó con insomnio, caída del cabello y un cansancio que le impedía disfrutar de la vida. No entendía qué le pasaba. Pero al variar su enfoque y empezar a cuidar su alimentación sin miedo, todo cambió. Su cuerpo no necesitaba más control, necesitaba más escucha.

.....

Antes de entrar en más detalles, quiero decirte que no estás fallando por haber cambiado. No hay nada roto en ti. Simplemente estás

entrando en otra etapa que necesita un cuidado más profundo, más respetuoso y más real.

No estás sola. Solo se trata de dejar de pelearte con tu cuerpo, empezar a escucharlo de verdad y entenderlo para poder ayudarte a ti misma.

¡Vamos a ello!

El azúcar: el enemigo silencioso

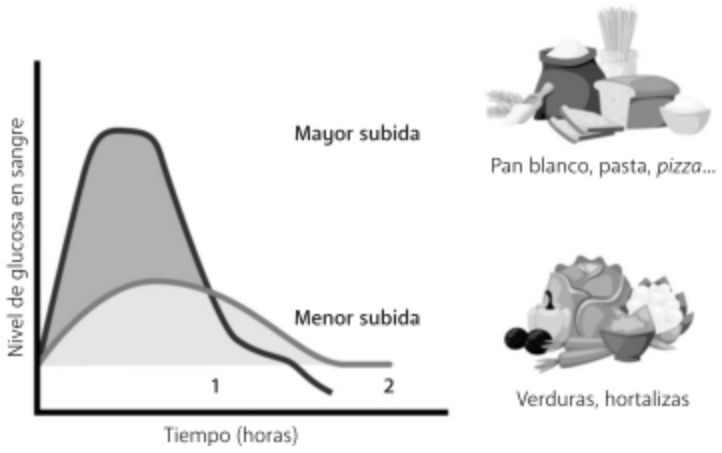
Con la bajada de estrógenos somos mucho más sensibles a la glucosa y tendemos a la resistencia a la insulina y a la leptina, lo que nos lleva a una mayor acumulación de grasa, sobre todo en la parte del abdomen, y a una mayor dificultad para perder peso. Te explico todo mejor para que puedas comprenderlo perfectamente, y para eso empezaré hablando del principal responsable de esto: el azúcar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos dice que lo ideal para la salud en general es no tomar nada de azúcar añadido, pero que, en el caso de hacerlo, intentemos no superar veinticinco gramos al día —unas dos cucharadas soperas—. ¿Y sabes qué? La gran mayoría de la población lo supera con creces sin apenas ser consciente. El problema es que el azúcar se esconde donde menos lo esperamos: pan de molde, tomate frito, yogures desnatados que parecen saludables, zumos envasados que prometen ser 100 % fruta, cafés refrigerados, salsas... Y ya no solo es el azúcar añadido, sino la cantidad de harinas refinadas en forma de pastas, panes, bollería —aunque sea casera— o

empanadillas, entre otros, que consumimos y, una vez dentro, actúan casi igual que el azúcar puro.

Cada vez que tomamos estos productos, la glucosa se dispara; el páncreas responde soltando insulina para bajarla, y, con los años, las células se acostumbran y dejan de escuchar. Ahí nace la famosa resistencia a la insulina.

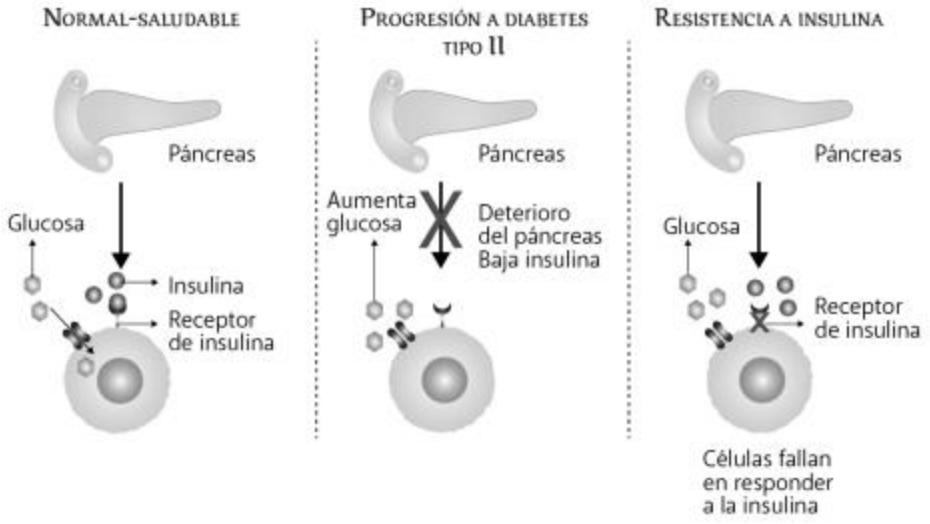
Entonces, ¿hay que tenerle miedo a la fruta? No. El azúcar de la fruta y la verdura es intrínseco: es decir, se encuentra junto con la fibra, las vitaminas y el agua. Eso hace que el pico de glucosa suba despacio, se mantenga un rato y baje tranquilo. Muy distinto a un zumo industrial, un trozo de *pizza* o un pan blanco, que suben la glucosa de golpe y la dejan caer en picado, provocando cansancio y apetito al poco tiempo.



Metabolización de la glucosa

Imagina que acabas de comerte un producto con azúcar, pues esas moléculas de glucosa pasan a la sangre. Ese aumento de glucosa hace que el páncreas libere insulina, que es como la llave que ordena a las células abrir sus puertas para dejar entrar la glucosa. Una parte de ella

se quema al instante para darnos energía, otra se guarda en forma de glucógeno muscular o hepático —hígado y músculos— y la restante se acumula como grasa. De este modo, la glucosa en sangre vuelve a un nivel estable y el páncreas descansa hasta la próxima comida.



En la imagen superior, a la izquierda, se ve la situación de trabajo natural del páncreas. Este envía unas cuantas llaves —insulina— y los receptores de la célula las reciben sin problema, de modo que la glucosa entra y todo queda equilibrado.

Con los años, si nos excedemos de azúcar y harinas refinadas, obligamos al páncreas a trabajar en exceso, produciendo grandes cantidades de insulina. Esto hará que los receptores de la célula se vuelvan insensibles, como una cerradura desgastada que ya no gira.

En la imagen del medio podemos ver el ejemplo de cómo la glucosa empieza a acumularse fuera de la célula, el páncreas suelta aún más insulina —hay muchas llaves y pocas puertas que se abran— y se produce la resistencia a la insulina. Esto se suele representar en forma

de cansancio tras las comidas, hambre al poco rato y esa acumulación de grasa abdominal que no logramos eliminar.

Si no intervenimos, llegaremos a la situación de la imagen central, que es una diabetes tipo II. El páncreas, agotado, deja de fabricar la cantidad necesaria de insulina, y la glucosa sigue subiendo porque no puede entrar en las células y ya no hay llaves suficientes para intentarlo. En este punto, además de ajustar la alimentación y hacer ejercicio, suelen pautar medicación o incluso insulina inyectada para mantener los niveles estables.

La resistencia a la insulina es el punto intermedio al que llegamos mucho antes de la diabetes. Y es que, si ya existe, deberíamos ponernos manos a la obra cuanto antes para solucionarlo y aliviar la carga del páncreas, volviendo a hacer que esas cerraduras de las células respondan de nuevo a la llave —insulina—.

Con la disminución de los estrógenos somos más susceptibles a esta resistencia a la insulina. Aunque comamos exactamente igual, tenemos más probabilidades de desarrollar esta prediabetes, y esta provocar:

- Aumento de grasa visceral.
- Riesgo cardiovascular con el incremento de los triglicéridos, disminución de colesterol HDL y subida de la tensión arterial.
- Inflamación.
- Mayor dificultad para perder peso.
- Bajadas de azúcar y antojos por dulce o salado.
- Cansancio crónico, dolores de cabeza y niebla mental.
- Síndrome de ovario poliquístico (en premenopausia).
- Alteraciones cutáneas (manchas oscuras en pliegues de la piel).

Así que es necesario establecer distintas formas para prevenir o revertir la resistencia a la insulina. Estos consejos que te propongo a continuación también son aplicables si ya hemos desarrollado una diabetes.

Las cinco estrategias para combatir la resistencia a la insulina

▶ Controlar los picos de glucosa

Cuanto más suaves y breves sean las subidas de glucosa, menos insulina necesitaremos, y para esto debemos:

- Reducir el azúcar añadido a partir de refrescos, zumos envasados, bollería, cereales de desayuno, salsas, postres azucarados.
- Cambiar los carbohidratos blancos por otros más complejos, cien por cien integrales o de grano completo, con toda su fibra, como es el caso del pan o la pasta, que podemos usar de trigo sarraceno, cambiar los cereales refinados y harinas en general por avena, quinoa, legumbres o patata.
- Acompañar siempre los carbohidratos de proteínas o grasas. Esta mezcla hará que el pico de glucosa no sea tan alto.
- Incluir verduras en todos los platos. Así disminuiremos la carga glucémica, pues incluiremos fibra, agua y antioxidantes.
- Cocinar y dejar enfriar tubérculos como la patata o el boniato durante al menos doce horas en la nevera antes de consumirlos, ya que transforman parte de su almidón en almidón resistente —

un tipo de carbohidrato que no se digiere ni en el estómago ni en el intestino delgado—. Este pasa íntegro al colon, donde actúa como una potente fibra que, además de reducir su carga glucémica, también actuaría como un antiinflamatorio debido a que las bacterias del intestino grueso producirían butirato a raíz de su consumo.

- Tomar una cucharada de vinagre de manzana sin filtrar junto con un chupito de agua antes de la comida principal (si no tienes gastritis ni úlcera gástrica) o canela de Ceilán en el desayuno o meriendas, puesto que suavizan la respuesta glucémica.
- Respetar el orden de los bocados en las comidas principales: primero la verdura, después la proteína y la grasa, y dejar el carbohidrato para el final.

▶ Aumentar la masa muscular

La glucosa viaja por la sangre cada vez que comemos algo con hidratos. Después de haber entrado en el torrente sanguíneo para proporcionarnos energía, la sangre empieza a distribuirla por las células y los órganos para almacenarla en diferentes depósitos en forma de glucógeno. El primero es el hígado, que tiene un espacio más limitado, pero el segundo son los músculos, que, dependiendo de nuestra masa muscular, tendremos más capacidad de almacenaje o menor.

Cuando los músculos son escasos y poco activos, el almacenaje es diminuto y se llenan enseguida. En ese momento el cuerpo recurre a un plan B, que transforma esa glucosa sobrante en grasa y la almacena, la mayoría de las veces, alrededor del abdomen en forma de grasa visceral, que ya sabemos que es la más preocupante. Por eso, en

mujeres que tienen poca masa muscular, incluso pequeñas cantidades de azúcar o harinas refinadas tienden a reflejarse pronto en la báscula o en la cintura. En cambio, si entrenamos fuerza y desarrollamos más músculo, ocurre justo lo contrario: los depósitos de glucógeno muscular se vacían con frecuencia conforme realizamos deporte y, además, se hacen cada vez más grandes, mejorando nuestra resistencia a la insulina y, al mismo tiempo, teniendo mayor margen para disfrutar en momentos puntuales de un postre o de un trozo de un buen pan recién horneado.

> **Practica ejercicios de fuerza al menos dos o tres veces por semana —pesas, gomas, pilates con lastre— e integra más actividad física a tu rutina diaria —sube escaleras, camina, baila —.**

Cada kilo de músculo que consigas no solo te hará más fuerte, sino que actuará como un enorme almacén de energía que te protegerá frente a los picos de glucosa y reducirá la tendencia a acumular grasa.

▶ Dormir y descansar

Dormir entre siete y ocho horas de forma regular reduce el cortisol —recuerda, la hormona del estrés—, equilibra las hormonas del apetito —leptina y grelina— y mejora la sensibilidad a la insulina, facilitando un metabolismo de la glucosa más estable.

Un equipo de la Universidad de Columbia estudió a treinta y ocho mujeres que normalmente dormían entre siete horas y media y nueve horas, y les pidió que redujeran su sueño en solo noventa minutos cada noche durante seis semanas. Al final del estudio, la resistencia a la insulina había subido un 15 % de media y más de un 20 % en las participantes posmenopáusicas. Ninguna cambió de dieta ni de peso, el único factor fue dormir menos —si tienes problemas de insomnio, en el capítulo 9, «Duerme mejor. Claves para combatir el insomnio», te daré las claves para mejorarlo—.

▶ Ayuno intermitente suave

El hecho de dejar doce horas de descanso metabólico entre la cena y el desayuno —por ejemplo, de ocho de la tarde a ocho de la mañana del día siguiente— permite que la insulina descienda a su nivel basal, las células se vuelven sensibles a la entrada de glucosa y los depósitos de energía se preparan para el nuevo día.

▶ Reducir la inflamación

La inflamación crónica entorpece la señal de la insulina, eleva la glucosa y bloquea la liberación de grasa almacenada. Por eso, quemar grasa se vuelve mucho más difícil, incluso comiendo menos. Muchas veces el problema de no poder perder peso o reducir grasa está en esa inflamación que deberemos reducir para que el organismo nos lo permita.

La leptina, mensajera de la saciedad

Otro de los problemas por los que no conseguimos ni perder peso ni saciarnos en menopausia es por una sensibilidad a laleptina. ¿Habías escuchado hablar alguna vez de esta hormona que acabo de citar unas páginas atrás?

Las células de grasa —los adipocitos— liberan leptina a la sangre, y cuando las reservas de grasa son suficientes, la concentración de leptina en circulación aumenta. Esta hormona llega al hipotálamo, la parte del cerebro que regula el hambre, y le indica que el organismo dispone de energía suficiente. Eso hace que el apetito disminuya y el cuerpo incremente su gasto energético. Así, la leptina contribuye tanto a la sensación de saciedad después de comer como a mantener activo el metabolismo.

Cuando hay resistencia a la leptina, el cerebro no percibe la sensación de saciedad y activa el modo ahorro, intentando gastar la mínima cantidad de energía y aumentando el apetito.

¿Por qué aparece la resistencia a la leptina?

- Porque tenemos demasiada grasa corporal. Si el porcentaje de grasa crece (sobre todo grasa abdominal), las células fabrican leptina sin parar. El cerebro recibe la hormona a todas horas y finalmente acaba por no hacer caso a esas señales.
- Inflamación crónica. La grasa visceral libera sustancias inflamatorias que dañan esos receptores y entorpecen la transmisión del mensaje de saciedad.

- Falta de sueño y estrés constante. Dormir poco eleva el cortisol y la grelina (la hormona del hambre), mientras la leptina desciende.
- Exceso de azúcar y harinas refinadas. Picos continuos de glucosa e insulina favorecen la inflamación y la acumulación de grasa.
- Descenso de estrógenos en la menopausia. Los estrógenos ayudan a que el hipotálamo responda bien a la leptina y al bajar, la sensibilidad se reduce de forma natural.

Con las claves que hemos desarrollado para revertir la resistencia a la insulina, también conseguiremos mejorar la de la leptina.

Aunque en muchos casos con una buena alimentación y un cambio de hábitos suele ser suficiente, en otras ocasiones complementar con berberina u omega 3 puede ayudar a mejorar el azúcar en sangre, el metabolismo y la salud cardiovascular. Eso sí, es fundamental que estos suplementos tengan una composición de calidad y que su uso esté supervisado por un nutricionista.

Aquí te dejo el enlace a una clase gratuita por la compra de este libro donde te hablo de suplementación en menopausia, basada en evidencia científica.

https://nutricionate.com/suplementos/

RECUERDA

El miedo a engordar en la menopausia puede llevarnos a decisiones extremas que desequilibran nuestras hormonas y empeoran los síntomas.

La resistencia a la insulina, provocada por el exceso de azúcar y harinas refinadas, es una de las principales causas del aumento de peso en esta etapa.

Dormir bien, ganar masa muscular y controlar los picos de glucosa son claves para mejorar la sensibilidad a la insulina y equilibrar tu peso.

El azúcar de la fruta no es tu enemigo: su fibra y agua ayudan a mantener estables los niveles de glucosa.

La leptina, la hormona de la saciedad, puede volverse menos efectiva con el exceso de grasa abdominal, el estrés y la falta de sueño.

Cuidar tu alimentación y adoptar hábitos saludables no solo te ayudará a controlar tu peso, también a sentirte más fuerte y con más energía.



5

Cortisol, el ladrón de estrógenos

Trabajo, casa, hijos, pareja, padres... ¿Te resulta familiar? Siempre hay algo que hacer y alguien a quien cuidar. Y en medio de todo, casi nunca estamos nosotras. El resultado de esto se llama estrés. Al principio lo vemos como algo normal, pasajero, porque «estamos en una época más cargada». Pero lo cierto es que con el tiempo se convierte en una rutina de la que es difícil salir.

¿Sabías que el estrés se considera una de las nuevas epidemias del siglo XXI? Y no es casualidad, ya que se cree que está detrás de problemas cardiovasculares, de la ansiedad o de la depresión, entre otras patologías graves. Pero lo más preocupante es que, en una etapa tan delicada como es la menopausia, el estrés puede actuar como un verdadero amplificador de los síntomas. De hecho, hay investigaciones que sugieren esta vinculación. Por ejemplo, un grupo de investigadores quiso analizar si esta respuesta del cortisol podía estar relacionada con la intensidad de los sofocos durante la premenopausia. Para ello realizaron un estudio con más de cien mujeres de entre cuarenta y cinco y cincuenta y cinco años que durante doce semanas registraron en un diario la frecuencia, la intensidad y el grado de molestia de sus sofocos. Al mismo tiempo, recogían muestras de saliva al despertar y treinta minutos después, con el fin de evaluar si su cortisol aumentaba como se esperaba en ese tiempo. Esto lo hacían porque, por naturaleza y en condiciones normales, cuando abrimos los ojos por la mañana nos sube el cortisol durante la primera media hora.

Los resultados mostraron que las mujeres que tenían sofocos más intensos y molestos, su cortisol apenas aumentaba al despertar. En cambio, aquellas con síntomas más leves mantenían una respuesta de cortisol más elevado. El estudio señala una relación importante entre la regulación del eje del estrés y la vivencia de este síntoma.

Después de analizar este estudio es posible que te hayan surgido varias dudas: ¿qué relación existe entre el estrés, el cortisol y las hormonas? ¿No se supone que tener el cortisol alto es algo malo? La realidad es que no todo es tan sencillo. El cortisol no es nuestro enemigo: es una hormona fundamental para responder ante los retos del día a día.

El estrés crónico, un círculo vicioso

Cortisol, esa palabra de la que se habla tanto en los últimos años, o más bien se critica. Nadie quiere al cortisol. Pero lo cierto es que es una hormona muy necesaria en el organismo: regula el nivel de azúcar en sangre para que siempre tengas energía, ayuda a controlar la presión arterial, colabora con los ritmos del sueño, haciendo que tengas energía de día y descanses de noche, y, además, es antiinflamatorio, de ahí que los corticoides —medicamentos similares al cortisol fabricados en laboratorio— se administren como antiinflamatorio en medicina. Eso sí, en exceso hacen el efecto contrario.

> Las personas que se tratan durante mucho tiempo con corticoides se encuentran inflamadas, hinchadas y les empieza a afectar en su salud en general, por eso solo hay que usarlos cuando realmente se necesitan.

Esto mismo ocurre con el cortisol. El problema aparece cuando se mantiene elevado de forma sostenida o en horarios inadecuados, y, en lugar de ayudarnos, nos acaba perjudicando. ¿Y por qué? Por varios motivos:

- Debilita el sistema inmunitario.
- Aumenta la inflamación.
- Dificulta el descanso y el sueño reparador.
- Favorece la acumulación de grasa abdominal.
- Reduce la masa muscular y la densidad ósea.
- Afecta la memoria y la concentración.
- Puede alterar el estado de ánimo (ansiedad, irritabilidad, depresión).

Ahora bien, ¿de dónde sale ese cortisol y qué es lo que provoca que se mantenga tan alto? Todo empieza en el cerebro. Una parte llamada hipotálamo detecta el estrés y envía una señal a la hipófisis, una glándula en la base del cerebro que, a su vez, libera una hormona llamada ACTH, que llega por la sangre hasta las conocidas glándulas suprarrenales, exactamente en la capa externa, llamada corteza

suprarrenal. Una vez ahí, estas responden produciendo cortisol. En condiciones normales, sube por la mañana para darte energía y baja a lo largo del día hasta permitirte dormir. El problema surge cuando el cerebro recibe señales de amenaza todo el tiempo. Entonces el cortisol se vuelve crónico. Estas subidas descontroladas también son ocasionadas muchas veces por el insomnio o el hecho de acostarnos tarde, la exposición a pantallas, la estimulación de las redes sociales o los videojuegos, los picos de azúcar, la inflamación, la falta de movimiento o las preocupaciones en bucle.

Sigamos aprendiendo sobre el cortisol para combatirlo...

Las glándulas suprarrenales son dos pequeñas glándulas endocrinas de forma triangular que tenemos justo encima de los riñones —por eso se llaman suprarrenales—. Aunque no son de gran tamaño, producen varias hormonas muy importantes para nuestra salud. En la capa externa —corteza suprarrenal— donde se produce el cortisol, también lo hace la aldosterona, que es importante para el control de la presión arterial; y los andrógenos como la DHEA o la testosterona, que, como sabemos, en la mujer son la base para la fabricación de estrógenos, influyen en el deseo sexual y están relacionados con la fabricación de masa muscular y energía.

Recuerda de nuevo que, con la llegada de la menopausia, dejamos de producir estrógenos en los ovarios y solo los podemos obtener a partir del tejido adiposo y las glándulas suprarrenales en forma de estrona.

Si nos encontramos en un estado de estrés crónico, las glándulas suprarrenales se verán obligadas a trabajar sin descanso, priorizando la producción de cortisol, ya que el organismo entiende que sobrevivir al

estrés es lo más urgente, incluso más que mantener un equilibrio hormonal.

Las consecuencias serán menos estrógenos disponibles, por lo que se agravarán síntomas como sofocos, sequedad vaginal, reducción de la libido, pérdida de masa ósea y muscular y cambios de humor, que se verán también perjudicados a su vez por la ansiedad, el insomnio y la inflamación ocasionados por el exceso de cortisol. Además, al no tener suficientes estrógenos, el cuerpo perderá ese efecto regulador del sistema nervioso y antiinflamatorio que nos tendría que aportar de forma natural, haciendo que nos encontremos con peor estado de ánimo, mayor vulnerabilidad al cansancio, con más fatiga, más sensibles al dolor y con peor recuperación, puesto que no contará con la ayuda de los estrógenos.

El caso de Mariana seguro que te resulta familiar.

.....

Mariana contactó conmigo porque estaba desesperada con los síntomas de menopausia. Al preguntarle por su estilo de vida, me contó que ya a primera hora se levantaba con la cabeza espesa y las articulaciones rígidas tras estar toda la noche con despertares y sofocos. Lo último que le apetecía era complicarse con el desayuno.

—Tiro con un café y unas galletas, y ya está —me dijo. Salía de casa con prisa y con esa sensación de no llegar de cada día. A media mañana, aparecía el cansancio, el hambre urgente y la dificultad para concentrarse. Picaba lo primero que pillaba: un bocata, bollería industrial..., y el azúcar subía y bajaba como una montaña rusa, lo que hacía que su cerebro lo interpretara como una amenaza y aumentara el cortisol, generando todavía más estrés. Como resultado, acababa comiendo al mediodía con prisa, casi sin masticar, sintiéndose después superhinchada. Por la

tarde encadenaba recados y el cuidado de sus hijos y padres, y no se daba permiso para parar, por lo que continuaba subiendo el cortisol.

Se sentía irritable, desmotivada y triste sin ninguna razón clara. Llegaba a casa agotada, pero muy acelerada, terminaba haciendo tareas del hogar, lo que la llevaba a cenar tarde cualquier cosa —solía ir corta de proteína, y esto perjudica bastante a la salud ósea y muscular—, y necesitando al final algo dulce como premio mientras estaba en el sofá con la tele y el móvil a la vez —otro chute de cortisol—.

Esto nos pasa a todas. Aseguras que solo será un rato, pero la luz de la pantalla y el contenido estimulante le dicen al cerebro que aún no es hora de dormir y acabamos yéndonos a la cama pasada la medianoche. A Mariana, en cuanto apagaba la lámpara, le aparecían los despertares con sudores debido a todo el cortisol generado con sus acciones durante el día. El sueño se hacía corto y poco reparador, y a la mañana siguiente volvía a empezar.

.....

Claves para regular los niveles de cortisol

¿Qué hizo Mariana al respecto? Lo mismo que podemos hacer cada una de nosotras.

Existen muchas acciones que podríamos incorporar al día a día para aprender a gestionar el estrés de forma más consciente y amable. No se trata de eliminarlo, porque con el estilo de vida que llevamos es imposible, pero sí de cambiar la manera en la que el cuerpo y la mente lo viven. Aquí te dejo cinco consejos efectivos para lograrlo:

▶ Regular el sistema nervioso

El sistema nervioso no diferencia entre una amenaza real y una imaginaria: el organismo reacciona igual ante una discusión que ante un pensamiento negativo. Por eso, una de las mejores herramientas que tenemos es aprender a calmarlo.

> **La respiración consciente, la meditación guiada o el yoga son prácticas sencillas que ayudan a activar el sistema parasimpático, el encargado de la relajación y la tranquilidad.**

Dedica unos minutos cada día a conectar contigo, a respirar lento y profundo, y notarás cómo el cuerpo empieza a confiar de nuevo. Te enseño un ejercicio que quiero que hagas en este momento conmigo y repitas al menos tres veces al día: al despertar, a mitad del día en una situación de estrés y justo antes de ir a dormir. Yo lo llamo la respiración 6-6-6.

Coloca la mano en el abdomen justo debajo del pecho y toma aire profundo por la nariz, hinchando el pecho hasta contar seis segundos. Mantén el aire y el abdomen elevado durante otros seis segundos y suelta el aire lentamente por la boca durante otros seis segundos, deshinchando el abdomen. Repítelo al menos tres veces seguidas y verás como te sientes más relajada.

Si puedes, añade diez minutos de estiramientos suaves o escucha un audio de meditación guiada. Estarás enseñando al cuerpo que no todo es urgente y que tú eres prioridad.

Hacer pilates o salir a caminar también te ayudará a dejar la mente en blanco y a sentirte más relajada, además de ayudarte a tonificar.

▶ Evitar las estimulaciones antes de dormir

El descanso es uno de los mayores reguladores del cortisol. Sin embargo, muchas veces llegamos a la cama con la cabeza acelerada después de un largo día de trabajo, discusiones con familiares, por la exposición a luces artificiales o pantallas como la televisión y el móvil. Todo eso impide que el cerebro entienda que es hora de desconectar.

Intenta crear una rutina nocturna al menos una hora antes de acostarte —aunque lo ideal son tres horas, pero soy consciente de que eso es complicado—. Trata de utilizar luces más cálidas o rojas —hablaré con más detalle de este asunto en el capítulo 9, «Duerme mejor. Claves para combatir el insomnio»—, evita el móvil o series y películas tristes o de suspense y busca actividades que te relajen —leer, tomar una infusión, mantener una conversación relajada, dar un paseo tranquilo, una ducha templada...—.

> **Dormir bien no es un lujo, es una necesidad biológica que impacta directamente en tu equilibrio hormonal y en tu capacidad de gestionar el estrés.**

▶ Gestionar el hambre emocional

Cuando estamos estresados, el cuerpo busca consuelo rápido, y muchas veces lo encuentra en la comida. Esa hambre no se trata de

una necesidad fisiológica, sino de una forma de calmar o tapar emociones que no sabemos gestionar.

Mi consejo, para saber diferenciar si se trata de hambre real o emocional y antes de asaltar la nevera, es que siempre te preguntes: «¿Tengo hambre de verdad?». Si tan solo te apetece un alimento en concreto y quieres comerlo de manera muy rápida, es posible que se trate de hambre emocional. Luego hazte una segunda pregunta: «¿Qué necesito en realidad?». Quizá sea descanso, una conversación con un familiar o compañero de trabajo, o tan solo un momento para ti.

Comer con conciencia y desde la calma, masticando cada bocado, es un modo de sanar la relación que tienes con la comida. Esto te ayudará a evitar esas subidas tan bruscas de cortisol a consecuencia de ese incremento de azúcar en sangre —porque siempre suele apetecer algo dulce o salado que no es saludable— y el estrés que supone ese momento, y a evitar coger peso y acumular grasa, sobre todo en la zona abdominal.

▶ Llevar una alimentación antiinflamatoria

La inflamación y el cortisol tienen una relación muy estrecha. Un exceso de cortisol genera inflamación y la inflamación, a su vez, un aumento de este. Se trata de una cadena que hay que cortar por algún lado.

Comer de forma antiinflamatoria sin exigencias, sin pasar hambre y acompañada de tu familia sería lo ideal en esta etapa. Aunque en próximos capítulos te explicaré todo con más detalle, se trata de priorizar alimentos que no tengan etiquetas como frutas, verduras, proteínas de calidad como la carne, el pescado o los huevos, grasas

buenas como el aceite de oliva virgen extra, el coco, las aceitunas, el aguacate o los frutos secos y tubérculos como la patata o el boniato. Además de evitar los productos ultraprocesados, los azúcares añadidos, las harinas refinadas, los edulcorantes y los aceites vegetales, como el de girasol, palma o colza, que solo aumentan la inflamación y, con ello, el cortisol. Como veremos, la dieta antiinflamatoria es, realmente, una manera de autocuidado diario.

▶ Suplementación

En algunos casos, el cuerpo necesita un apoyo extra por medio de la suplementación para modular la respuesta del cortisol y mejorar la resiliencia frente al estrés. La melisa, el bisglicinato de magnesio, la L-teanina o la melatonina son ideales para favorecer el descanso; el omega 3, sobre todo EPA y DHA, ayuda a llevar mejor el estrés, reducir los picos de cortisol, mejorar la ansiedad y reducir la inflamación; plantas como la rodiola y el azafrán ayudan igualmente a gestionar mejor el estrés, reducir la fatiga, levantar el ánimo, calmar la ansiedad y mejorar el sueño y la concentración.

La suplementación nunca sustituye una buena base de estilo de vida, pero es una gran aliada cuando se utiliza con criterio y siempre con supervisión profesional. Si quieres saber más sobre ella, puedes ver la clase que te dejo escaneando este QR.



https://nutricionate.com/suplementos/

RECUERDA

El estrés crónico no solo afecta tu mente, también roba tus estrógenos, intensificando los síntomas de la menopausia.

El cortisol no es tu enemigo, pero cuando se mantiene elevado de forma constante, debilita tu sistema inmunológico y aumenta la inflamación.

El exceso de cortisol puede agravar sofocos, sequedad vaginal, pérdida de masa ósea y cambios de humor.

Aprender a calmar tu sistema nervioso con técnicas como la respiración consciente o el yoga puede ayudarte a equilibrar el cortisol.

Dormir bien y evitar pantallas antes de acostarte son claves para regular el cortisol y mejorar tu descanso.

Una alimentación antiinflamatoria y consciente es una herramienta poderosa para romper el círculo vicioso del estrés y la inflamación.



6

El hígado, el mejor sistema détox

¿Cuántas veces te han vendido batidos verdes, pastillas mágicas o ayunos extremos para limpiar el hígado y perder peso en poco tiempo? Estas dietas suelen acompañarse con fotos del antes y después, promesas de vientre plano y etiquetas de «natural» por todas partes. Los casos de pacientes que conozco que han optado por este tipo de dietas han acabado igual: pasando hambre, con ansiedad y frustración por no conseguir llevarlas a cabo y con un efecto rebote final, con las que han recuperado el peso perdido y algunos kilos de más.

Por eso, el hígado ha cobrado tan mala fama en la sociedad que ahora, como profesional, me da hasta miedo hablar de detoxificación de este órgano, por si alguien lo malinterpreta.

Quiero que quede algo claro: el hígado es de por sí un sistema détox y utiliza varias vías para conseguirlo, pues está diseñado para ello. Con nuestros hábitos, lo único que debemos hacer es intentar ponerle el camino fácil y dejar que pueda realizar sus funciones correctamente porque, si no, podría afectar en muchos aspectos de nuestra vida, pues es uno de los órganos con más responsabilidades en el organismo. Y para esto no es necesario pasar hambre, ni tomar pastillas milagro, ni licuados de colores.

El hígado filtra, transforma y decide qué se queda y qué se va. Ayuda a digerir grasas y proteínas, almacena la glucosa en forma de glucógeno, participa en la coagulación y fabrica su propio colesterol. Además, desactiva y elimina estrógenos cuando ya han hecho su trabajo.

Sobrecarga hepática

Si sufrimos sobrecarga hepática, es decir, si el hígado está saturado o inflamado porque tiene más trabajo de lo normal —por ejemplo, en el caso de las personas que comen a todas horas y están digiriendo constantemente—, no podrá procesar el resto de sus funciones de manera óptima, lo que le ocasionará diferentes síntomas:

- Hinchazón tras las comidas, gases y digestiones pesadas, sobre todo si comemos alimentos grasos.
- Estreñimiento-diarrea, heces claras o con mal olor.
- Brotes de acné o rosácea.
- Piel más reactiva, seca, con picores sin causa lógica, eccemas que van y vienen.
- Más cansancio, niebla mental, dificultad para concentrarnos, cambios de humor o más irritabilidad.
- Insomnio o sueño ligero con despertares nocturnos.
- Mayor antojo de dulce después de comer.
- Más grasa abdominal pese a «comer bien».

- Sensibilidad a los olores fuertes (perfumes, productos de limpieza...).
- Palpitaciones puntuales y sofocos.
- Peor tolerancia al alcohol (con poca cantidad notamos malestar).
- Dolor de cabeza con vino o alimentos con sulfitos.
- Reacciones a fármacos que antes tolerábamos.
- Pechos más sensibles, reglas más abundantes, dolorosas y con presencia de coágulos (si todavía menstruamos).

Durante la menopausia, el hecho de que este órgano no funcione correctamente hace que muchos de los síntomas aparezcan y otros se agraven. Para poder entenderlo, voy a explicarte ahora su función en la metabolización de los estrógenos de una forma muy sencilla y, más adelante, veremos cómo desinflamarlo para que vuelva a trabajar con normalidad.

Vías de detoxificación, el viaje de los estrógenos

Ya sabes que los estrógenos se fabrican, circulan en la sangre, hacen su trabajo y, después, toca despedirlos. El hígado es el responsable de prepararlos para ser eliminados cuando ya no son necesarios y han hecho su papel. Esto es muy importante, pues, si se acumulan, podríamos acabar con un exceso de estrógenos o hiperestrogenismo, de lo que hablaremos más adelante. Para que todo este proceso funcione correctamente necesitamos un buen détox hepático.

Existen tres fases de eliminación de los estrógenos. En la fase I —oxidación— los preparamos y los dejamos listos para «empaquetar» en la fase II y ser eliminados en la fase III, que ya ocurre en el intestino. La más relevante es la fase II —o fase de conjugación—, en la que el hígado hace que los estrógenos sean solubles en agua para excretarse finalmente. Es decir, los necesita transformar en algo que pueda eliminar con facilidad por la orina o las heces. Para eso utiliza tres procesos principales que actúan como pegamentos que se unen a los desechos para que el cuerpo los saque sin dañarse. Es superimportante conocer estos tres procesos y lo que nosotras podemos hacer para potenciarlos.

▶ Metilación

Parte de esos estrógenos se convierten en catecol-estrógenos y se metilan —se les añade un grupo metilo— para inactivarlos y que en las siguientes fases los puedan expulsar. Yo siempre lo explico como que es como una «tapita» que se le pone al estrógeno usado para hacerlo menos activo y más sencillo de eliminar.

Para que esto ocurra, es necesario contar con nutrientes como las vitaminas del grupo B —B12, B9 (ácido fólico), B6—, colina y betaína. Podemos encontrar estos en verduras de hoja verde —espinacas, acelga, kale—, remolacha, carnes, pescados y mariscos, huevos —sobre todo la yema— y legumbres. Si, por ejemplo, no tenemos suficientes vitaminas del grupo B, esta vía no trabajará correctamente y podemos sentir síntomas como sofocos intensos, insomnio, ansiedad, niebla mental o mayor sensibilidad a tóxicos. Tener estas vitaminas bajas en

una analítica o la homocisteína alta podría indicarlo de una forma más certera.

▶ Sulfatación

Se le añade una molécula de azufre al estrógeno para que quede más soluble y listo para salir. Para ello necesitamos contar con aminoácidos como la metionina o la cisteína —sobre todo presentes en huevos— y alimentos ricos en azufre y vitamina B6. También en el ajo, la cebolla, el puerro, coles como el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas o el kale, espárragos, y moluscos como la sepia, el calamar o el pulpo.

Cuando esta vía no funciona de manera adecuada, podemos notar la piel reactiva, sufrir migrañas, sensibilidad a sulfitos —vino, procesados —, más dolores articulares e hinchazón abdominal. En una analítica, que la hormona DHEA tenga un valor más elevado que la DHEA-S podría indicar que no sulfatamos bien. Eso sí, no compares los valores tal cual porque se miden en unidades distintas. Debes fijarte en la relación y en los rangos del laboratorio. Por ejemplo: si tienes la DHEA cerca del rango superior y la DHEA-S cerca del inferior —aunque ambas entren dentro de la normalidad y no salgan asteriscos—, sería indicio de mala sulfatación.

▶ Glucuronidación

En este proceso el hígado une el estrógeno al ácido glucurónico, volviéndolo soluble en agua. Le vienen genial nutrientes como el magnesio, la vitamina B3 y los alimentos ricos en fibra que ayudan a arrastrar los metabolitos por el intestino, como manzanas, peras, ciruelas, verduras de hoja verde y semillas de lino y chía molidas.

Cuando no funciona de forma óptima, podemos notar retención de líquidos, sofocos más intensos, reglas más abundantes —si estás en premenopausia—, fatiga persistente, piel reactiva y gases, hinchazón o tránsito irregular.

Una vez los estrógenos han quedado conjugados o «empaquetados» en la fase II del hígado, pasa a la fase III, en la que el cuerpo los expulsa por la orina —vía renal— y por la bilis, que los lleva al intestino para salir en las heces. El intestino también tiene un papel importante en este ciclo de los estrógenos —lo veremos en el siguiente capítulo—.

Dieta, hábitos y estilo de vida

Además de incluir los alimentos citados para que las fases del hígado funcionen correctamente, es importante tener una base de alimentación antiinflamatoria y seguir algunos consejos.

▶ Descanso metabólico con ayunos nocturnos

El cuerpo no está diseñado para estar comiendo todo el día. Cuando pasamos demasiadas horas haciendo digestiones, el hígado no tiene tiempo para cumplir con sus otras funciones de forma óptima. Por eso, algo que podemos hacer para ayudarle es un ayuno nocturno de al menos unas doce horas entre la cena y la primera comida que realizamos al día siguiente. Por ejemplo, si cenas a las ocho de la tarde y desayunas a las ocho de la mañana es más que suficiente. Este hábito, como he explicado en el capítulo «Por qué engordamos en menopausia» cuando hablaba de las estrategias para combatir la

resistencia a la insulina, favorece la regulación del azúcar en sangre, mejora la energía al despertar, ayuda al equilibrio hormonal y reduce la inflamación sistémica. Además, muchas mujeres notan que duermen mejor, digieren también mejor y que la hinchazón abdominal disminuye. No obstante, el organismo, cuando más energía tiene y más trabaja, es por el día. Por eso, intentar dejar cuatro o cinco horas entre unas comidas y otras también mejora de manera notable todo lo anterior. Un ejemplo sería desayunar a las diez, comer a las dos y cenar a las ocho de la tarde. Esto no significa pasar hambre, porque si tus comidas son completas, ricas en nutrientes y saciantes, te encontrarás con mucha energía y con sensación de bienestar.

▶ Dormir y descansar entre siete y ocho horas diarias

Dormir bien es una de las formas de cuidar el hígado y las hormonas. Durante el sueño profundo, el cuerpo realiza funciones de reparación y detoxificación que no puede llevar a cabo durante el día. Si duermes poco o mal, el hígado no tiene tiempo suficiente para efectuar estas tareas, y eso se traduce en fatiga, niebla mental, cambios de humor y mayor acumulación de grasa.

Trata de mantener horarios regulares, cenar ligero —al menos dos horas antes de dormir—, evitar pantallas por la noche y crear una rutina relajante antes de irte a la cama. Infusiones como la de melisa, la pasiflora o la manzanilla pueden ayudar —en el capítulo 9, «Duerme mejor. Claves para combatir el insomnio», tienes más consejos para mejorar el descanso—.

Recuerda que no se trata solo de dormir muchas horas, se trata de tener un sueño reparador. Si te despiertas durante la madrugada, puede ser una señal de que tu hígado está sobrecargado o de que necesita apoyo.

▶ Ejercicio físico

El movimiento es uno de los aliados del hígado y del equilibrio hormonal. A través del ejercicio activamos la circulación y el sistema linfático, que nos ayuda a eliminar toxinas y metabolitos de los estrógenos. Además, mejoramos la sensibilidad a la insulina, aumentamos masa muscular —clave en la menopausia, sobre todo para proteger los huesos de osteoporosis— y reducimos la inflamación. No hace falta hacer rutinas intensas todos los días, lo más importante es estar en movimiento. Caminar a paso ligero, hacer yoga, pilates, además de entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana. El ejercicio no solo mejora el aspecto, también el estado de ánimo, el descanso y la claridad mental. Todo esto repercute directamente en la salud del hígado y en cómo se regulan nuestras hormonas.

▶ Evitar sobrecargas (alcohol, fármacos innecesarios)

El hígado actúa como un filtro central. Todo lo que entra en el organismo pasa por él, desde alimentos, medicamentos o alcohol hasta cosméticos. Si está constantemente ocupado procesando sustancias nocivas, no puede dedicarse a metabolizar los estrógenos ni a

desintoxicarse adecuadamente. Reducir o eliminar el alcohol, evitar automedicarse y usar fármacos solo cuando son realmente necesarios puede marcar una gran diferencia.

▶ Disminuir la exposición a tóxicos

Vivimos rodeadas de químicos que nos acaban saturando: pesticidas, aditivos, plásticos, perfumes artificiales o cosméticos con disruptores endocrinos. Y que si se acumulan, son capaces de alterar la función hormonal. No podemos controlarlo todo, pero sí reducir la carga tóxica diaria. Por eso te sugiero algunas recomendaciones para que tengas un hígado más sano:

- Prioriza alimentos ecológicos o de proximidad siempre que puedas.
- Evita calentar comida en recipientes de plástico.
- Usa botellas o recipientes de vidrio o acero inoxidable.
- Cambia tus sartenes con antiadherentes por otras de hierro o de acero inoxidable.
- Revisa las etiquetas de cosméticos y productos de limpieza, eligiendo los más naturales posibles.
- Utiliza textiles cien por cien algodón, bambú o lino, como ropa, alfombras, cortinas, sábanas, toallas, colchones y muebles de madera. No obstante, ventila tu casa cada día. Puedes utilizar un filtro de aire.
- Reduce la exposición a perfumes y ambientadores sintéticos.

Cada pequeño cambio suma y libera a tu hígado de una carga invisible pero constante.

▶ Alimentación antiinflamatoria

La inflamación crónica, silenciosa y mantenida altera la función hepática y favorece la resistencia a la insulina, y con ello la acumulación de grasa. La clave está en elegir alimentos reales, priorizando verduras y frutas frescas de temporada, legumbres, tubérculos como la patata o el boniato, proteínas de calidad como los huevos, el pescado o el pollo, pseudocereales como el trigo sarraceno y grasas saludables como el aguacate, el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos o las semillas.

> **Evita los ultraprocesados, el exceso de azúcares añadidos, las harinas refinadas y los aceites vegetales.**

Recuerda que comer bien no es vivir a dieta, sino una forma de vida placentera, disfrutando y manteniéndote felizmente saludable, lo que hará que nunca quieras abandonar los buenos hábitos.

▶ Llevar una hidratación adecuada

El agua es el medio a través del cual el cuerpo elimina los desechos que el hígado ya ha procesado. Si no bebemos suficiente, las toxinas pueden quedarse más tiempo en el organismo, generando fatiga, deshidratación de la piel, digestiones lentas o estreñimiento. Se

recomienda beber entre litro y medio y dos litros de agua diarios, aunque dependerá de las circunstancias de cada persona, de sus necesidades, del nivel de actividad física y del clima. No obstante, a partir de los alimentos también nos hidratamos, sobre todo si tomamos nuestras cuatro-cinco raciones de fruta y verdura diarias y, además, tomamos infusiones, caldos, té o café.

Evita, en cambio, los refrescos, zumos, alcohol y bebidas energéticas, ya que sobrecargan al hígado en lugar de ayudarlo y te deshidratan.

▶ Apoyar la función digestiva

Cuando el hígado elimina los desechos y los metabolitos de los estrógenos, los envía al intestino para su excreción final. Si el tránsito intestinal es lento o irregular, parte de esas sustancias puede reabsorberse, volviendo a la circulación y sobrecargando nuevamente al hígado. Por eso, mantener un intestino sano es fundamental para una buena salud hepática y hormonal. Aunque me repita, para esto es importante que no nos falte fibra a partir de frutas, verduras o semillas molidas; priorizar el consumo de probióticos como el kéfir, el yogur o el miso; y masticar despacio y comer con calma, ya que la digestión empieza en la boca y todo lo que puedas hacer de forma voluntaria es trabajo que le quitas a tu intestino.

En el capítulo de la alimentación para equilibrar tus hormonas, hablaré más detenidamente sobre cómo ayudar a potenciar la detoxificación del hígado, que me parece muy interesante para llevar esta etapa de la menopausia mucho mejor.

RECUERDA

El hígado es el regulador de tus hormonas: filtra, transforma y elimina los estrógenos cuando ya han cumplido su función.

Un hígado sobrecargado agrava síntomas como sofocos, insomnio, niebla mental y acumulación de grasa abdominal.

La alimentación antiinflamatoria y los ayunos nocturnos son claves para apoyar la función hepática y equilibrar tus hormonas.

Dormir bien y mantener un intestino sano son características para que el hígado realice su trabajo de desintoxicación.

Pequeños cambios, como reducir la exposición a tóxicos y evitar el alcohol, marcan una diferencia significativa en la salud hepática.

Cuidar el hígado no requiere dietas extremas ni batidos milagrosos, solo hábitos conscientes y sostenibles.



7

La microbiota equilibra tus hormonas

Cada día nos llegan a consulta multitud de casos de pacientes en menopausia con los parámetros hormonales aparentemente normales en analítica, pero con síntomas como hinchazón, cansancio, irritabilidad o insomnio.

—Intento comer bien, hago ejercicio, pero sigo sintiéndome igual —nos dicen.

Lo curioso es que el problema no suele estar en los ovarios ni en las hormonas en sí, sino en un lugar mucho más insospechado: el intestino. Allí, millones de bacterias están decidiendo a diario cuántos estrógenos pueden volver a circular por el cuerpo y cuántos deben eliminarse. Suena sorprendente, pero es real.

Mantener el equilibrio para que todo funcione

En el intestino existen bacterias capaces de reactivar los estrógenos ya utilizados —y que el hígado había «marcado» para eliminar—, a través de una enzima llamada beta-glucuronidasa. Esto es muy positivo si el estrógeno todavía es capaz de realizar funciones en el organismo, y, así, ayudarnos a paliar síntomas como los sofocos, el insomnio, la niebla mental o nos evita la tendencia a acumular grasa en la zona abdominal. Pero también tiene su parte negativa si la microbiota no se

encuentra en buen estado, lo que nos puede ocasionar una sobrecarga hormonal o un descenso de los estrógenos.

▶ Sobrecarga hormonal

Si esa enzima está demasiado activa —por un desequilibrio en la microbiota o disbiosis intestinal—, estrógenos que ya no tenían ninguna función y que deberían haber sido eliminados regresan a la sangre, lo que hace que se potencien ciertos síntomas como la retención de líquidos, la irritabilidad, el aumento de peso, el dolor de cabeza o la sensibilidad mamaria.

▶ Descenso de estrógenos

Por el contrario, si esta enzima se encuentra demasiado baja, ocurre justo lo opuesto. Es decir, el cuerpo elimina estrógenos en exceso sin darles otra oportunidad de poder ayudarnos, lo que empeora síntomas como sequedad, cambios de humor o sofocos más intensos.

> **El intestino es en realidad el gran regulador oculto de las hormonas, por eso es importante que te alimentes de tal forma que repercuta de manera positiva en los bichitos que tienes habitando contigo.**

Y no solo porque influye en tu metabolismo, sino porque actúa como un filtro inteligente que toma la decisión sobre qué hormonas deben quedarse y cuáles deben irse.

Para comprender esto mucho mejor, quiero hablarte ahora de la microbiota, de cómo se forma, qué la altera y especialmente de cómo debes alimentarte para cuidarla y que juegue a tu favor durante la menopausia.

Un ecosistema complejo

La microbiota, ese supuesto órgano del que todo el mundo habla cada vez más, pero ¿sabemos de verdad de qué se trata o dónde se encuentra? La microbiota no es otra cosa que un conjunto de microorganismos en el que predominan las bacterias, pero también encontramos virus, protozoos, hongos y parásitos. Estos viven en simbiosis, lo que significa que nosotros le damos el lugar en el que habitar —nuestro cuerpo— y los alimentos para seguir creciendo —lo que comemos—, y ellos a cambio nos ayudan a realizar multitud de funciones importantes.

Tenemos microbiota en la piel, en la boca, en el esófago, en la vagina, en la nariz, en la garganta, en las axilas, en los pulmones, en el conducto auditivo..., pero sobre todo donde más bacterias se agrupan es en el intestino, concretamente en el colon. Por eso, voy a centrarme en la microbiota intestinal —lo que antes se describía como flora intestinal—, ya que es la que más impacta en nutrición, en la inflamación y en la salud hormonal.

Para explicarlo de una forma sencilla, podríamos decir que en el intestino tenemos tres tipos de bacterias: las buenas, las neutrales y las oportunistas. Las buenas son las que trabajan cada día para mantener

un equilibrio y poder realizar sus funciones. Luego están las bacterias neutrales, que no hacen gran cosa por nosotros, pero tampoco nos causan daño, simplemente viven ahí, ocupando su espacio y, en cierto modo, ayudando a que no haya sitio para otras peores. Y, por último, las oportunistas. Estas no son necesariamente «malas», pero, si les das la ocasión, por ejemplo, con una dieta pobre en fibra y rica en azúcar, harinas refinadas, estrés o exceso de antibióticos, se descontrolan y pueden causar disbiosis intestinal.

Una disbiosis no es un simple malestar digestivo: puede ser el principio de muchos problemas comunes, como la inflamación crónica de bajo grado, la dificultad para perder peso, la hinchazón, el cansancio persistente, los cambios de humor, la niebla mental, las alergias, las alteraciones en la piel o un sistema inmune más débil.

En menopausia, este desequilibrio tiene todavía más impacto, ya que, como has visto, existen bacterias capaces de reactivar los estrógenos que el hígado había «marcado» para eliminar. Pues si tenemos disbiosis, el intestino puede reactivar demasiados estrógenos —si predominan bacterias oportunistas— o, por el contrario, no reactivar los suficientes —si las bacterias beneficiosas están dañadas o en baja cantidad— y afectarnos teniendo más síntomas como retención de líquidos, aumento de grasa en caderas y abdomen, sensibilidad mamaria, sequedad vaginal, sofocos, pérdida de masa ósea o alteraciones en el sueño. Por eso, cuidar de estos pequeños organismos es una de las claves para vivir esta etapa con energía, equilibrio hormonal y bienestar.

La microbiota se forma ya en el embarazo, continúa haciéndolo en el parto cuando es vaginal y durante la lactancia materna. Con el paso del

tiempo, la alimentación, el estrés, el descanso, los fármacos e incluso el entorno la cambian continuamente. Por eso, puede mejorar o empeorar en cuestión de semanas cuando varían los hábitos.

Se puede conocer el estado de la microbiota a partir del análisis de las heces, pero no siempre es imprescindible en consulta, ya que, estudiando los síntomas del paciente, su estilo de vida, su historia clínica y una analítica básica bien interpretada, se puede llegar a predecir.

Sus funciones

Este ecosistema de microorganismos tiene en el intestino multitud de funciones.

▶ Contribuye a la síntesis y a la disponibilidad de vitaminas

Como la vitamina K o las del grupo B, como el ácido fólico. Esto favorece que, a partir de una alimentación saludable y variada, el organismo disponga de estos micronutrientes fundamentales para el buen funcionamiento del metabolismo, de la salud ósea y del sistema nervioso.

▶ Refuerza el sistema inmunitario

Nos protege frente a microorganismos potencialmente dañinos y enseña al sistema inmunitario a saber cuándo actuar y cuándo no. Esto reduce la probabilidad de que este sistema de defensa natural del

cuerpo ataque a tejidos propios o sustancias beneficiosas, que es lo que ocurre cuando existe una enfermedad autoinmune.

Te pongo un ejemplo para explicarlo mejor. Una persona que tiene tiroiditis de Hashimoto o hipotiroidismo autoinmune no puede producir suficiente hormona tiroidea porque su sistema inmunitario está atacando por error a la glándula tiroides y no porque su tiroides no funcione correctamente. En este caso, consiguiendo un equilibrio en la microbiota intestinal mediante la alimentación y hábitos saludables, puede mejorar de manera considerable la enfermedad. Por tanto, un intestino con una microbiota sana es un gran aliado para mantener una inmunidad competente.

.....

Dolores acudió a consulta porque, además de sus síntomas de menopausia, también tenía muchos otros relacionados con su tiroiditis. Cada año le aumentaban la medicación, ya que no conseguían controlarle la enfermedad. Le pautamos la alimentación antiinflamatoria de nuestro reto de menopausia y añadimos probióticos y prebióticos. A los tres meses empezó a sentir que los síntomas disminuían, se le regularon los parámetros de la analítica y comenzó a encontrarse bastante mejor. Como consecuencia, al cabo de seis meses, su médico consideró por primera vez bajarle la medicación de forma progresiva, pues su sistema inmune se había regulado. Hoy, Dolores vive su menopausia y tiroiditis con mucho más bienestar y tiene mayor calidad de vida.

.....

La composición de la microbiota influye en la cantidad de energía —kcal— que extraemos de los alimentos y en cómo la almacenamos, lo que puede condicionar la tendencia a ganar o perder peso. Es su

composición la que determina si aprovechamos más o menos las calorías de una misma comida. Cuando existe una disbiosis o desequilibrio, se tiende a acumular más grasa de las calorías consumidas. En cambio, una microbiota diversa y bien alimentada con fibra y polifenoles, entre otros, toma la energía que necesita en el momento y guarda lo justo para después, algo que es muy importante conocer si buscamos controlar el peso en menopausia. Muchas mujeres se desesperan pensando que el problema está en ellas mismas, que han cambiado de forma definitiva y nunca volverán a lo de antes, y, en realidad, es consecuencia de un desequilibrio de sus bacterias intestinales.

Ahora bien, no todas las disbiosis hacen ganar peso. Algunas veces el desequilibrio intestinal deteriora la digestión y la absorción: hay menos ácido gástrico y enzimas, se acelera el tránsito y aumenta la inflamación, lo que lleva a la malabsorción de grasas y proteínas, pérdida de apetito y un mayor gasto energético proveniente de la inflamación. Así, con el tiempo, aparece la pérdida de peso, la disminución de masa muscular y la desnutrición, incluso aunque la persona «coma suficiente» —te hablaré con más detalle sobre esto en el siguiente capítulo, cuando trate los problemas digestivos durante la menopausia—.

▶ Produce moléculas que viajan por el organismo y participan en la producción y activación de neurotransmisores

Clave para el bienestar emocional y el sueño, como es el caso de la serotonina —se estima que un 90 % se produce en el intestino—. Por eso siempre hablo del eje intestino-cerebro, que se resume en que lo

que pasa en el intestino influirá en nuestro estado de ánimo, y lo que pensamos y sentimos influirá en nuestra digestión. Cuando hay inflamación o la microbiota está desequilibrada, aparece con más facilidad el insomnio, la irritabilidad o el bajón de energía.

▶ Reduce la inflamación sistémica

También apoya la digestión y nos ayuda con la absorción de nutrientes. Cuando está equilibrada, mantiene una respuesta inflamatoria controlada; si se altera, puede contribuir a la inflamación crónica de bajo grado.

▶ Participa en la activación y eliminación de estrógenos

En el primer capítulo ya te he hablado del estroboloma, ese conjunto específico de bacterias encargado de metabolizar y regular los niveles de estrógenos circulantes. Como te decía también al inicio de este, esas bacterias producen una enzima llamada beta-glucuronidasa, que si la microbiota está en buen estado, será nuestra mayor aliada, ya que reactivaremos estrógenos que todavía pueden usarse, haciendo que los síntomas de menopausia sean menores. ¿Y qué podemos hacer para mantenerla equilibrada y que nos afecte de forma positiva en nuestra salud hormonal?

Además de hábitos saludables como el descanso nocturno, el deporte, la gestión del estrés o la exposición al medio ambiente, la alimentación es esencial para poblarla de nuevas bacterias beneficiosas y alimentar bien a las existentes.

Ni pastillas ni productos milagrosos, solo alimentos reales

Siempre repito que llevar una alimentación antiinflamatoria de base es lo mejor que puedes darle a tu cuerpo. Que sea rica en verduras y frutas, variadas y de todos los colores; proteínas de buena calidad como el pescado, la carne, los huevos o las legumbres; grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, las semillas, los frutos secos, el aguacate, el coco o las aceitunas; tubérculos como la patata y boniato; pseudocereales como el trigo sarraceno.

▶ Prebióticos

Todos estos actúan como prebióticos, compuestos que alimentan las bacterias buenas del intestino. Estos exactamente son los que no pueden faltar en tu alimentación del día a día.

- Inulina y fructooligosacáridos (FOS), que mejoran la inflamación y la función del sistema inmune. Los encuentras en el ajo, la cebolla, el puerro, el espárrago, la alcachofa y el plátano verde.
- Pectinas, que protegen la mucosa del intestino y te ayudan a ralentizar la absorción de azúcares, lo que es muy beneficioso para prevenir la resistencia a la insulina o la diabetes. Las encuentras en la manzana (especialmente con piel), los cítricos, la zanahoria, la calabaza, la remolacha y las frutas de verano.
- Betaglucanos, que tienen un efecto regulador del sistema inmune. Los encuentras en setas como la shiitake, la maitake, reishi o el champiñón y en la avena.

- Almidón resistente, que llega intacto al colon, donde se fermenta y alimenta a bacterias productoras de butirato, un antiinflamatorio natural. Lo encuentras en la patata o el boniato cocidos y enfriados en la nevera durante al menos doce horas.
- Mucílagos, que protegen la mucosa y regulan el tránsito intestinal. Se encuentran en semillas como el lino y la chía.
- Polifenoles, que actúan como antioxidantes. Los puedes encontrar en la granada, los frutos rojos, las uvas, el té verde y el cacao.

▶ Probióticos

Por otro lado, a partir de algunos alimentos fermentados, también puedes poblar la microbiota con bacterias nuevas. Te hablo de los probióticos, microorganismos vivos que te proporcionarán grandes beneficios en esta etapa.

- Lácteos como el yogur o el kéfir, que aportan cepas de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* capaces de mejorar la digestión, reforzar la barrera intestinal y modular el sistema inmunitario.
- Verduras fermentadas como el chucrut, el kimchi o los pepinillos en vinagre, que no solo añaden bacterias beneficiosas, también enzimas y compuestos bioactivos que ayudan a equilibrar la microbiota.
- Productos de soja fermentada como el miso, el tempeh o el natto, que combinan microorganismos probióticos con isoflavonas naturales, y que pueden ayudar a compensar la bajada de estrógenos durante la menopausia.

- Bebidas fermentadas como la kombucha o el kéfir de agua, una buena opción si no consumes lácteos.

Y, por supuesto, para la microbiota no solo es importante lo que debemos incluir, sino lo que tenemos que evitar, como los azúcares, los edulcorantes, los aceites vegetales —como el de girasol, colza o palma —, las harinas refinadas, las bebidas energéticas o el alcohol.

RECUERDA

La microbiota intestinal influye directamente en el equilibrio de los estrógenos, afectando a la intensidad de síntomas como la retención de líquidos, los sofocos o los cambios de humor.

Una microbiota equilibrada mejora tu bienestar general, desde la digestión hasta el estado de ánimo.

La alimentación es clave para cuidar todos los microorganismos que habitan en tu tracto digestivo. Por eso reduce azúcares, harinas refinadas, aceites vegetales y el consumo de alcohol.

Un intestino sano ayuda a reducir la inflamación crónica.

La microbiota participa en la producción de neurotransmisores como la serotonina, lo que influye de una manera positiva en el sueño.

Mantener una microbiota diversa ayuda a regular el peso y a prevenir la acumulación de grasa abdominal.

Tanto los prebióticos como los probióticos crean un ecosistema intestinal más saludable que mejora la digestión, ayuda a estar más sanas y refuerza el sistema inmune.



8

Problemas digestivos

Lourdes llegó a consulta preocupada porque, de la noche a la mañana, había empezado a eructar con frecuencia, «se le repetía» la comida y sentía una quemazón que subía por el pecho. Su médico, pensando en un exceso de ácido, le había pautado un protector gástrico. Sin embargo, cuando lo tomaba, peor se encontraba.

No notaba la quemazón, pero con el eructo aparecían restos de comida, más pesadez y más gases. Además, arrastraba un *Helicobacter pylori* que, cuando trataba, desaparecía, y a los meses volvía a aparecer.

Decidí medir la gastrina en sangre, un marcador que se eleva si el estómago produce poco ácido, además de hacer la prueba del bicarbonato o CO2.

Y, como esperaba, el resultado nos indicó una hipoclorhidria o falta de ácido. Así que procedí a ajustar algunos hábitos como la masticación, la cantidad de agua con las comidas, las raciones, etc. Le dimos las pautas alimentarias, suplementamos con betaína y vinagre de manzana, y, como resultado, obtuvimos un estado más ácido —el que debería tener un estómago sano—, lo que ayudó a tener menor acidez, eructos y «comida que sube», sensación de ligereza tras las comidas, mayor absorción de nutrientes y erradicar el *Helicobacter pylori*.

.....

PRUEBA DEL BICARBONATO O CO_2

Se trata de tomar en ayunas un vaso de agua con una puntita de una cucharada de bicarbonato y esperar a que salga un eructo. Si el estómago está ácido, esto debería ocurrir en unos dos o tres minutos. Si a los cuatro o cinco no hemos eructado, podría indicarnos que tenemos un nivel bajo de ácido estomacal. Tendríamos que repetirlo tres días consecutivos.

El estómago, un volcán con lava

Parece contradictorio que tener mayor ácido en el estómago nos haga sentir menor acidez, pero así es y hay un porqué.

Imagina que el estómago es como un volcán con lava —ácido clorhídrico—. Para que todo funcione bien, esa lava tiene que estar muy caliente, con una acidez de pH 1-2. A esa temperatura la comida se deshace rápido, se activa la pepsina —la tijera que corta proteínas— y se envía la señal para que salgan bilis y jugos pancreáticos. Si el estómago está menos ácido —pH más alto—, la lava enfría.

¿Qué pasa entonces?

En primer lugar, la comida no se digiere bien y se queda más tiempo dentro. Por otro lado, los microorganismos aprovechan esa temperatura tan agradable y fermentan, produciendo gases. Ese gas aumenta la presión y empuja la lava hacia la chimenea del volcán —el esfínter que separa estómago y esófago—, produciendo eructos,

regurgitación y esa sensación de ardor. Aunque esa lava no sea superácida, sube mezclada con pepsina y, a veces, bilis, lo que irrita las paredes del esófago, provocando en muchas ocasiones esofaguitis. Cuando recuperamos ese pH 1-2, la lava vuelve a fluir hacia abajo y todo vuelve a la normalidad.

Además, al ser el ácido la señal que activa la pepsina —para digerir proteínas— y avisa para que se produzcan los jugos biliares y pancreáticos, si hay poco, además de la irritación del esófago y la sintomatología molesta de gases y reflujos, se frena la digestión de proteínas, apareciendo pesadez inmediata, y el intestino delgado, al recibir una mezcla poco ácida y mal digerida, responde con una sensación de nudo en el estómago o de que la comida se queda arriba.

En menopausia no suele ser porque sobre ácido, sino todo lo contrario. Es muy común que los médicos lo traten con protectores de estómago para calmar esa sensación de acidez molesta, como le pasó a Lourdes, y, en estos casos, puede agravar los síntomas, ya que al ser un antiácido —baja aún más la acidez—, es cierto que ya no notas tanta sensación de reflujo porque, al reducir la acidez, no quema, pero estás poniendo un parche al problema sin darle solución e incluso empeorando la situación, ralentizando la digestión, creando un ambiente perfecto para microorganismos como el *Helicobacter pylori* y generando más gases y malestar.

¿Por qué es más frecuente en menopausia? De forma natural, con los años, es habitual que disminuya la producción de ácido clorhídrico. Como ya sabemos, un estómago menos ácido digiere peor los alimentos y deja pasar microbios hacia el intestino delgado, haciendo que tengamos digestiones pesadas, eructos, acidez, y con el tiempo

poder desarrollar SIBO —sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado— y disbiosis o desequilibrio de la microbiota. Además, ciertos nutrientes como el hierro, la vitamina B12, el magnesio o el zinc no podrán absorberse con facilidad con esa acidez tan baja. La menopausia no es una enfermedad, pero sí una etapa en la que cambian hormonas, tejidos y ritmos. Uno de los cambios que más repercuten en la digestión es la bajada de estrógenos. Estos protegen la mucosa intestinal, la microbiota y regulan la inflamación. Por lo que puedes sentir que lo que antes apenas molestaba ahora te arde y notas más síntomas.

Al disminuir los estrógenos, la barrera intestinal puede volverse más sensible y dejaría pasar sustancias no deseadas; es decir, se volvería más permeable —lo que conocemos como permeabilidad intestinal— y las paredes del esófago más sensibles. Además, al aumentar la inflamación, tenemos más predisposición a padecer enfermedades inflamatorias intestinales como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. El desequilibrio de las hormonas en esta etapa hace que sintamos más estrés y que, al tener sofocos y sudores nocturnos que nos hacen dormir peor, nos aumente el nerviosismo. A esto se suman cambios en el cuerpo, el estrés cotidiano del trabajo o la familia, que añaden preocupación. De esta forma, acabamos teniendo más ansiedad y nervios, lo que nos lleva a comer con prisas, sin masticar bien, y a optar por alimentos no tan saludables. Esto hace que la inflamación se incremente aún más, disminuya el ácido del estómago y la microbiota se altere.

Ciertos fármacos que suelen incorporarse con la edad, y conforme se intensifican síntomas como dolores musculares, cefaleas, dolor de

articulaciones —analgésicos, ansiolíticos, relajantes—, también hacen que empeore nuestra salud digestiva, ya que pueden irritar la mucosa e incluso aumentar el riesgo de hernia de hiato.

Algo que es muy común en menopausia y de lo que poco se habla es la incontinencia fecal. Es cierto que el estreñimiento suele ser más habitual en esta etapa porque, debido a la bajada de estrógenos, los cambios en la microbiota y/o la hipoclorhidria suelen favorecer un tránsito intestinal más lento, heces duras o sensación de evacuación incompleta. Pero con la bajada de estrógenos, partos previos, tos crónica, estreñimiento de años o deportes de impacto puede debilitarse el suelo pélvico y provocar esa necesidad urgente de evacuar e incluso haber pérdidas si no llegamos a tiempo.

Si es tu caso, te recomiendo fisioterapia de suelo pélvico, ejercicios hipopresivos o de Kegel bien pautados, además de trabajar tu microbiota y realizarte exámenes para descartar bacterias o patologías digestivas. La recuperación del tono del suelo pélvico es posible y cambiará tu calidad de vida, evitando incluso las pérdidas de orina.

Trabajar el suelo pélvico también ayuda para mujeres que sufren estreñimiento. Además de intentar llevar un horario fijo para ir al baño sin prisas, corregir la postura de evacuación —todas deberíamos colocar un banquito bajo los pies y mantener el tronco un poco inclinado—, consumir fibra a partir de la fruta o las semillas molidas,

comer grasas de calidad para hidratar las mucosas, pasear a diario, sobre todo tras las comidas, y entrenar fuerza de forma progresiva.

SIBO, UN SOBRECRECIMIENTO BACTERIANO

El SIBO ocurre cuando bacterias que deberían estar en el intestino grueso colonizan excesivamente el intestino delgado. A consecuencia, aparece esa hinchazón que va aumentando a lo largo del día, gases, intolerancia a ciertos alimentos o grupos de alimentos, diarrea o estreñimiento.

En la menopausia es frecuente porque la bajada de estrógenos y progesterona hace, como ya has visto, que el intestino se mueva más lento, favorece el estreñimiento y puede reducir la acidez del estómago. Si a eso le sumamos más estrés, cambios en el sueño, menos movimiento o el uso de antiácidos o protectores gástricos, el terreno se vuelve perfecto para que aparezca este trastorno digestivo. Por eso no basta con «matar esas bacterias» con antibióticos, sino que es clave modificar el terreno. Si no lo cambiamos, el SIBO tiende a volver una y otra vez, igual que ocurre con el *Helicobacter pylori.*

.....

Pilar, una paciente en menopausia, llegó con un SIBO que no conseguía erradicar. Había hecho varios tratamientos, pero al poco tiempo volvían la hinchazón, los gases y el malestar. Cuando nos pusimos a buscar el origen, vimos que tenía una acidez gástrica muy baja y síntomas que nos hicieron sospechar de enfermedad celíaca. Solicitamos un estudio genético y se confirmó el diagnóstico. Al aumentar

la acidez del estómago, retirar el gluten de forma estricta y trabajar la microbiota, sus bacterias intestinales se normalizaron. No volvió a tener SIBO ni molestias digestivas y, además, al mejorar el intestino, empezaron a hacerlo muchos síntomas de su menopausia: menos hinchazón, mejor energía, menos niebla mental y un estado de ánimo mucho más estable.

.....

Cuidar tu sistema digestivo y la microbiota puede cambiar por completo la forma en la que vives esta etapa tan importante.

Intestino o colon irritable

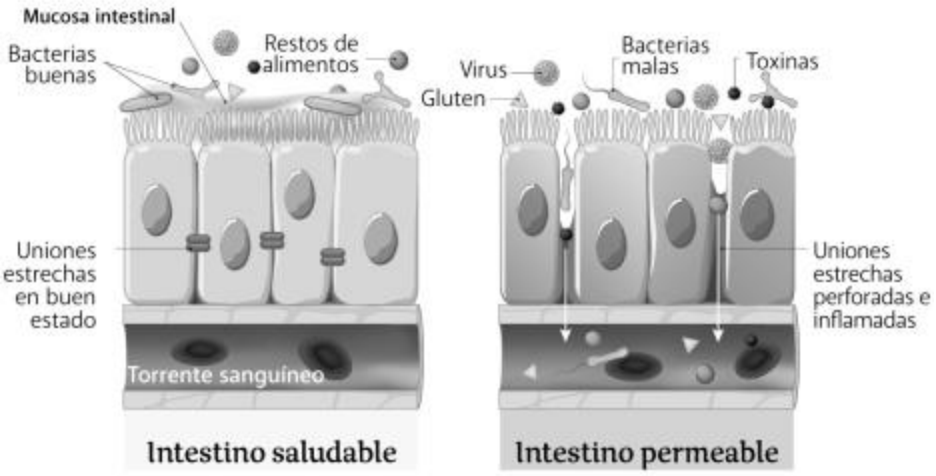
Se trata de un diagnóstico de exclusión; es decir, cuando la paciente acude a consulta con molestias digestivas, el médico primero intenta descartar cualquier patología, como enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o intolerancias alimentarias como a la lactosa, y una vez que «todo» está descartado, le dicen que tiene el intestino irritable. Me he encontrado miles de casos de mujeres en menopausia diagnosticadas de esta manera, y el mensaje que se les suele dar es que «esta patología» les condicionará a tener síntomas digestivos el resto de su vida, y que lo único que pueden hacer es tomar medicamentos para aliviarlos, es decir, poner un parche sobre el problema. El síndrome de intestino irritable es solo una consecuencia de un desequilibrio de las bacterias o de otras afecciones sin descubrir.

Mi consejo es que no te conformes con esa valoración y busques más allá la causa. De este modo podrás tratarlo y seguro que algún día

podrás volverte a encontrar bien. No estás sola, no tienes depresión ni estás loca, como muchas veces nos hacen creer. Te lo digo por experiencia propia.

Permeabilidad intestinal

El intestino posee una barrera que actúa como un filtro por el que deben pasar microorganismos, alimentos, fármacos y toxinas, que entran en nuestro cuerpo para poder seguir avanzando hacia el torrente sanguíneo. Cuando esta barrera está sana, permite el paso de lo que necesitamos, como los nutrientes, el agua o ciertos minerales, y bloquea lo que nos perjudica. Pero cuando se inflama o se daña, esas uniones que mantienen selladas las células intestinales empiezan a abrirse más de la cuenta y la barrera se vuelve menos selectiva.



Y, si nos fijamos, todo está conectado.

Una producción baja de ácido en el estómago —recuerda, hipoclorhidria—, ya sea por el transcurrir de los años, por el uso de fármacos o por llevar una alimentación proinflamatoria, hace que los alimentos lleguen peor digeridos al intestino y que algunas bacterias proliferen donde no deberían. Esto da lugar a *Helicobacter pylori* o SIBO.

Si hay sobrecrecimiento bacteriano, generamos más gases y sustancias inflamatorias que irritan la mucosa intestinal día tras día. Esa irritación constante debilita poco a poco las uniones de la barrera, generando permeabilidad, y facilita que fragmentos de alimentos y microorganismos que no deberían crucen hacia el torrente sanguíneo. Cuando eso ocurre, el sistema inmune se encuentra más a menudo con «cosas» que no debería y puede empezar a reaccionar de forma exagerada, generando intolerancias. Es entonces cuando muchas mujeres empiezan a notar que les sienta peor ciertos alimentos, provocándoles hinchazón, gases, diarrea o estreñimiento, dolor abdominal o incluso cansancio, dolor articular, niebla mental o cambios en el estado de ánimo. Es lo que nos suelen diagnosticar como síndrome de intestino irritable.

En menopausia, además, hay varios factores que pueden hacer a la barrera intestinal más vulnerable, como los cambios hormonales, el aumento del estrés, el uso más frecuente de antiinflamatorios, protectores de estómago para la acidez, antibióticos a lo largo de la vida, el descanso peor y, a veces, una alimentación menos cuidada por ansiedad o falta de energía. No significa que la permeabilidad intestinal sea inevitable, pero sí que, si no nos cuidamos, es más fácil que aparezca o se mantenga.

Por eso, cuando hablamos de mejorar cualquier molestia digestiva, no se trata solo de arreglar el intestino de forma aislada, se trata de revisar qué está pasando en el estómago —ácido, *Helicobacter pylori*—, qué está sucediendo con la microbiota, cómo realizamos la digestión de los alimentos, qué nivel de estrés y de descanso hay, qué fármacos se están utilizando y qué tipo de alimentación se está siguiendo, etc. Cuando empezamos a ordenar estos factores y a ponerles solución, el cuerpo responde con menos inflamación y más estabilidad, algo muy importante sobre todo en esta etapa de menopausia en la que todo está tan relacionado.

Lo que revelan las cacas

Tu caca dice mucho de tu salud digestiva. Cada vez que vas al baño, tu cuerpo te muestra cómo están funcionando tu estómago, tu intestino, tu bilis, tu microbiota e incluso tus hormonas. Basta con observar la forma, la textura, el color, la frecuencia y la sensación con la que evacúas.

Para hablar de la forma y la consistencia se utiliza algo que en medicina llamamos escala de Bristol. Es una manera de clasificar las heces en siete tipos:

- En un extremo están las muy duras, heces en bolitas pequeñas que se desprenden sueltas (tipo 1), típicas del estreñimiento y de un tránsito intestinal muy lento.

- Conforme avanzamos en la escala, se ven algo más alargadas, pero siguen siendo duras y con grietas (tipo 2).
- En el centro, están las que parecen salchichas, lisas o con alguna grieta y bien formadas, que salen sin apenas esfuerzo (tipo 3 y 4).
- Más arriba, la caca empieza a ser pastosa, con bordes poco definidos, o ya prácticamente líquida, casi todo agua (tipos 6 y 7), algo más típico de diarrea, irritación intestinal, infecciones o reacciones a ciertos alimentos o medicamentos.

Lo importante no es que nos aprendamos la escala, sino que nos quedemos con la idea de que cuanto más se parece nuestra caca a bolitas duras que cuestan mucho de expulsar, podemos decir que estamos estreñidas. Y cuanto más a una papilla o a agua, que el tránsito va demasiado rápido y que el intestino no está teniendo tiempo para digerir y absorber correctamente.

Lo mejor es acercarse a ese punto medio. Una deposición al día, con forma alargada, que sale sin dolor, sin tener casi que empujar y que te deja la sensación de haber terminado.

Como decía, en la menopausia muchas mujeres notan más estreñimiento, más días sin ir al baño o, por el contrario, episodios de diarrea y urgencia. Es una señal de que los cambios hormonales, la microbiota, el estrés o la alimentación están influyendo en su intestino.

Tipos de heces



El color de las heces también nos dice mucho. Lo más habitual es un tono marrón, que puede ser algo más claro o más oscuro según lo que comamos, entre otros factores. Cuando el color cambia de manera llamativa y se mantiene, es cuando debemos prestarle atención.

- Un color verde puede aparecer si el tránsito va muy rápido (por ejemplo, en un episodio de diarrea), porque la bilis no ha tenido tiempo de transformarse completamente y sigue aportando ese tono verdoso. También puede deberse a haber comido muchas verduras de hoja verde o a ciertos suplementos. Si es algo puntual, no suele ser preocupante.
- Un color amarillo, sobre todo si las heces son blandas, voluminosas, con mal olor y aspecto graso o brillante, puede indicar problemas en la digestión o absorción de grasas, falta de

bilis suficiente o alguna alteración pancreática. Es uno de esos colores que, si se mantiene en el tiempo, debemos acudir al especialista.

- Las heces rojizas a veces se deben simplemente a alimentos como la remolacha, el tomate muy concentrado o ciertos colorantes. Pero si vemos manchas de sangre roja viva en el papel, en el agua o mezclada con la caca, puede ser señal de hemorroides, fisuras o inflamación en el intestino y debemos consultar siempre con el médico.
- Las negras como alquitrán, muy oscuras y con olor fuerte pueden indicar sangrado en el aparato digestivo, aunque también hay medicamentos como el hierro que las oscurecen. No obstante, hemos de acudir al médico también para una revisión lo antes posible.
- Y unas heces muy claras o blanquecinas pueden señalar que la bilis no está llegando bien al intestino, por ejemplo, por una obstrucción en las vías biliares. Debemos consultar cuanto antes.

La cantidad de gases, si las heces flotan o se hunden, si hay moco o un olor especialmente malo, dan pistas adicionales de cómo están nuestra microbiota y la digestión de grasas y proteínas. Lo ideal es que ir al baño sea una rutina. Deberíamos poder sentarnos, evacuar en unos minutos, sin dolor ni esfuerzo extremo, y levantarnos con sensación de haber vaciado bien. Y esto lo podemos conseguir disminuyendo la inflamación, equilibrando la microbiota y, en este caso, nuestras hormonas.

No debemos obsesionarnos con esto, pero es importante conocer las señales que el cuerpo nos envía, ya que, igual que podemos notar cambios en la piel, en el pelo, las uñas o en la energía que tenemos, observar la caca nos indica, a su manera, cómo está nuestra salud digestiva.

Cambios para facilitar la digestión

▶ Masticar bien los alimentos

La masticación es la primera digestión. Cuanto mejor trituremos los alimentos en la boca, menos tiempo pasará la comida en el estómago y menos tendrá que trabajar, por lo que se formarán también menos gases y las digestiones no serán tan lentas.

▶ Evitar los alimentos proinflamatorios

Debemos reducir aquellos alimentos que dañen la mucosa intestinal o alteren la microbiota. Evitar ultraprocesados, azúcares añadidos, harinas refinadas, aceites vegetales refinados, como girasol, colza o palma, los edulcorantes y el alcohol, ya que favorecen la inflamación y pueden ralentizar la digestión, generando hinchazón o pesadez, además de favorecer también una permeabilidad intestinal y una disbiosis.

▶ Llevar una alimentación antiinflamatoria

Con un buen plato de verduras en cada comida principal —lo ideal es la mitad del plato—. Incluir proteínas de calidad, como pescado tanto

blanco como azul —sobre todo, pescados pequeños como caballa, sardinas o boquerón—, huevos, legumbres si las toleramos bien, carnes de pastoreo —si es posible—. Optar por grasas saludables, como el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, las semillas o los frutos secos. Consumir fruta entera cada día. Y, por supuesto, priorizar alimentos frescos y de temporada frente a productos muy procesados.

Este tipo de alimentación mantenida en el tiempo no solo mejora la digestión, también la energía, la inflamación general y los síntomas de la menopausia.

▶ Beber menos con las comidas

Muchas veces tendemos a no beber agua en todo el día y, cuando nos sentamos a la mesa, nos entra sed y bebemos mucha cantidad de agua justo antes y durante la comida. Esto hace que el ácido del estómago se diluya y nos perjudique en la digestión.

> **Trata de beber agua al menos treinta minutos antes de comer y una hora después. No obstante, puedes tomar algo, pero no en grandes cantidades.**

Si tienes problemas digestivos y reflujos, intenta ser un poco más estricta; si no, puedes ser algo más flexible. Esto ocurre con todas las bebidas, pero con las carbonatadas, azucaradas o con el alcohol, más todavía. No seas como mi paciente, que antes de acudir a consulta leyó

en mi libro *Adiós a la inflamación* lo que te estoy contando y dejó de beber agua y lo cambió por vino.

▶ Evitar comer en exceso si tienes digestiones lentas

Intentar consumir raciones moderadas, especialmente por la noche. Eso sí, contando con todos los nutrientes que necesitamos y comiendo de forma saludable.

No cambies tus cenas por un yogur con fruta como muchas personas hacen. Ahí nos está faltando fibra, proteína y micronutrientes. Es preferible tomar una cena ligera pero completa. Por ejemplo, verduras con una ración de proteína y algo de grasa saludable.

▶ Movernos tras las comidas

El movimiento suave después de comer ayuda a que el estómago se vacíe mejor y reduce el riesgo de reflujo, sobre todo por la noche. Un paseo tranquilo de diez o quince minutos tras la comida o la cena estaría genial.

Si sufres de reflujo nocturno, te puede ayudar elevar la cabecera de la cama diez o quince centímetros —por ejemplo, colocando unos tacos en las patas delanteras—.

▶ Dejar espacios entre comidas y llevar un orden de estas

Estar todo el día picoteando no permite que el sistema digestivo descanse y termine bien su trabajo. Entre comida y comida, el intestino realiza una especie de limpieza que debemos respetar.

Intenta dejar al menos tres o cuatro horas entre las comidas principales. Gestiona el picoteo constante por aburrimiento o por ansiedad.

Y, además, debemos establecer unos horarios más o menos regulares para tener un orden y que el aparato digestivo se prepare para actuar. También ayuda mucho escuchar el cuerpo, saber cuándo hay hambre real.

▶ Apoyar el ácido del estómago

Tomar una cucharada de vinagre de manzana sin filtrar o de limón diluido en unos cincuenta mililitros de agua antes de las comidas nos puede ayudar a aumentar el ácido del estómago y hacer que las digestiones mejoren, en el caso de que tengamos falta de este. Eso sí, este consejo no es para todas ni para todas las fases, y nunca con úlcera o gastritis activa. Se suele probar de forma gradual y, obviamente, con supervisión de un nutricionista.

▶ Dormir y descansar

El dormir mal empeora la ansiedad por comer y aumenta los niveles de estrés, entre otras cosas. Dormir un poco mejor favorecerá muchísimo las digestiones. En el próximo capítulo te hablo más sobre este tema y te doy estrategias para mejorar el temido insomnio.

La menopausia es una etapa de reorden. El cuerpo nos reclama nuevos hábitos, aunque realmente, como siempre divulgo en redes y a

mis pacientes, los deberíamos haber establecido desde más jóvenes. Pero cuando empezamos a ver síntomas es cuando nos involucramos en ello, y no desde la prevención. No se trata de que renuncies a lo que te gusta, sino de que aprendas a vivir de la forma que ahora te sienta bien.

Este es tu momento. Tu digestión puede volver a ser tu aliada, y cuando eso sucede, la energía sube, la mente se despeja y te encuentras con mejor actitud. La menopausia también puede ser sinónimo de bienestar y paso a paso, con información clara y buenas decisiones, lo vas a notar.

RECUERDA

Un estómago menos ácido digiere peor los alimentos y deja pasar microbios hacia el intestino delgado, lo que puede hacer que tengas digestiones pesadas, eructos, acidez y con el tiempo desarrolles SIBO y disbiosis.

La incontinencia fecal y el estreñimiento suelen ser habituales en esta etapa. Para abordar estos problemas, la fisioterapia de suelo pélvico, los ejercicios hipopresivos o de Kegel bien pautados pueden ayudarte.

La forma y la consistencia de la caca dicen mucho de tu salud digestiva. Por ejemplo, si se parece a una papilla o al agua, te está avisando de que tu tránsito va demasiado rápido y que tu intestino no está teniendo tiempo para digerir y absorber correctamente. También el color de las heces te avisa de cómo va todo. El rojo, el negro y el blanco son los colores que requieren más respeto.

Hay ciertos hábitos que mejoran y facilitan tus digestiones, como masticar bien los alimentos, evitar comer en exceso, llevar una alimentación antiinflamatoria, beber menos con las comidas o moverte después de haber comido, entre otros.



9

Duerme mejor. Claves para combatir el insomnio

Insomnio, uno de los síntomas más comunes y estresantes de la menopausia. Noches en vela en las que nos despertamos sin motivo aparente, con la mente llena de preocupaciones sobre el trabajo, la familia o las tareas pendientes. Al no poder volver a dormirnos, terminamos encendiendo el móvil y pasan las horas sin que el sueño regrese. Por la mañana, el cansancio se refleja en las ojeras y en esa sensación de empezar el día con el pie izquierdo. Sé que el descontrol hormonal de esta etapa hace que esta historia se repita noche tras noche, y no solo afecta a nuestra energía, también al estado de ánimo, la autoestima y la capacidad para afrontar los desafíos diarios. Tenemos esa sensación de niebla mental, y quehaceres sencillos como tomar decisiones o acordarnos de pequeños detalles se nos hacen duros y pesados, y esto tiene todo el sentido del mundo. Mientras dormimos, estamos regenerando las células, es decir, apoyando los procesos de reparación del cuerpo y facilitando, entre otras cosas, el trabajo del hígado.

El sueño reparador

Como ya sabes, el hígado no solo participa en esa limpieza interna al filtrar y eliminar toxinas, sino que ayuda a metabolizar hormonas como los estrógenos. Por eso, cuando dormimos poco o mal estos procesos

se alteran y lo notamos con más cansancio, más niebla mental, más inflamación...

En esta etapa, el cuerpo ya está haciendo un esfuerzo extra para adaptarse a los cambios hormonales. Si, además, no descansamos bien, es como pedirle que lo haga con el freno de mano echado, por lo que podrían aparecer más sofocos nocturnos, todavía más despertares a mitad de la noche, más irritabilidad, más ansiedad por comer y dificultad para mantener un peso estable.

> **Dormir peor también se relaciona con un incremento de la hormona del estrés, el cortisol, que, a su vez, empeora la inflamación y puede agravar molestias digestivas, dolores articulares y cambios de humor.**

El descanso no se suele priorizar, siempre son más importantes las labores (del hogar, el cuidado de los hijos y el trabajo). Muchas veces he escuchado a madres de recién nacidos decir que se ponen el despertador una hora antes de que el bebé se despierte, durmiendo apenas tres o cuatro horas durante la noche, para poder limpiar y hacer las camas, y esto día tras día. Obviamente, no vamos a tener la casa con dos dedos de polvo, pero debemos pensar que, si no dormimos lo suficiente, el cuerpo no trabaja al cien por cien.

La falta de descanso nos afecta en muchos aspectos de nuestra salud y no solo en lo emocional. Y aunque en ocasiones lo normalizamos, al organismo le pasa factura. Dormir poco o

despertarnos mucho hace que el corazón lata algo más rápido, la tensión tienda a subir y las arterias se inflamen. No lo notamos de un día para otro, pero con los meses y los años aumenta el riesgo de hipertensión, de colesterol o triglicéridos alterados y de problemas cardiovasculares que, precisamente en esta etapa, están más presentes por el descenso de estrógenos.

Cuando se repiten las noches malas, el cuerpo gestiona también peor el azúcar en sangre y se vuelve menos sensible a la insulina. Además, baja la sensación de saciedad y aumenta el hambre, sobre todo el emocional, creándonos antojos de dulce, pan, picoteo salado o ultraprocesados. Esto hace que sea más fácil ganar peso, especialmente en la zona abdominal, justo donde la grasa es más peligrosa. De ahí que muchas mujeres digan que comen más o menos igual, pero que engordan más, y una parte fundamental tiene que ver con cómo están durmiendo.

Por otro lado, al aumentar la inflamación, no se reparan bien los tejidos y el sistema inmune no hace su trabajo correctamente. Por lo que sufrimos dolores articulares y musculares, más rigidez por la mañana, más molestias digestivas y una sensación constante de estar «cansada pero nerviosa» al mismo tiempo. En una etapa donde ya hay más riesgo de pérdida de masa ósea y muscular, dormir mal nos afecta todavía más en este aspecto. El descanso es la base de todo. Cuida el corazón, el metabolismo, las hormonas, el sistema inmune, el estado de ánimo y la capacidad de disfrutar.

Al priorizar el sueño, le damos al cuerpo muchas ventajas. Le permitimos mantener el azúcar en sangre dentro de un rango saludable, modular la inflamación, apoyar al hígado en su trabajo diario

y regular el apetito. Muchas mujeres, al dejar de dormir tan mal, notan cambios que van más allá de tener menos sueño: digieren mejor, bajan la intensidad de los sofocos, se sienten menos hinchadas, con más claridad mental e incluso más ánimo.

> **Cuidar tu descanso no es un lujo, es una terapia de bienestar. Tan importante como lo que comes o el movimiento que haces durante el día. El descanso no es solo un momento de reposo, sino una necesidad vital para tu salud física y emocional.**

Me gustaría ahora darte algunos consejos para combatir este insomnio durante la menopausia, aunque estas recomendaciones sirven para todas las personas que lo sufren, pues cada vez es más frecuente en niños y adolescentes debido, entre otros factores, a la exposición a las pantallas y a las luces artificiales.

Cómo lograr un descanso nocturno de calidad

Hay muchísimas estrategias que podemos seguir, aunque si quieres intentar probarlas, te sugiero que las lleves a cabo poco a poco y sin que te supongan un estrés extra.

▶ Hacer un cambio en nuestras cenas

Lo ideal es cenar tres horas antes de irnos a la cama. Aunque sé que puede ser difícil cumplir con este punto, ya que hay mucha gente que

llega tarde de trabajar, tiene costumbre de cenar a última hora en casa o de esperar a los familiares que todavía no han llegado, siempre que sea posible es recomendable dejar este intervalo de tiempo para garantizar un descanso profundo y duradero.

Incluso, si podemos, es buena idea cenar a las seis o a las siete de la tarde, antes de que se ponga el sol. Hay estudios que muestran que cuando es de día, el cuerpo está mucho más capacitado para hacer digestiones. ¿Por qué? Porque el sistema digestivo también sigue un reloj interno. Durante las horas de luz producimos más enzimas digestivas, el estómago se vacía con más facilidad, la sensibilidad a la insulina es mejor y el metabolismo está más activo. En cambio, al anochecer, el cuerpo empieza a prepararse para descansar, nos baja la actividad digestiva, se libera más melatonina y nos preparamos para descansar y no para estar digiriendo una cena.

Cuando no disponíamos de luz artificial, se aprovechaba la luz del día para hacer prácticamente todo, incluso comer. Al ponerse el sol, se recogía y se descansaba. El organismo sigue programado genéticamente para esto. Estamos diseñados para comer de día y dormir de noche.

Otra de las cosas que debemos intentar es evitar las cenas muy contundentes. En todos mis retos, incluido el de menopausia que tienes de regalo con el libro, las cenas suelen ser más ligeras que las comidas. En general, es primordial elegir qué tipos de cenas hacer. Por ejemplo, no es lo más recomendable tomar un plato grande de pasta por la noche. El cuerpo va a trabajar mucho más para digerirlo que si, por ejemplo, cenamos una ensalada completa con proteína y algo de grasa saludable.

¿Por qué ocurre esto? La pasta es un alimento muy rico en hidratos de carbono de absorción rápida —sobre todo si no es integral y de harinas refinadas y se toma en grandes cantidades—, lo que hace que se eleve más la glucosa en sangre, que el cuerpo tenga que producir más insulina para manejar ese pico y que la digestión sea más lenta y pesada, sobre todo si la ración es grande y, todavía más, si va acompañada de salsas o pan. Esos picos y bajadas de glucosa pueden favorecer despertares nocturnos, sensación de hambre de madrugada o sueño poco reparador.

En cambio, una ensalada completa —por ejemplo, con canónigos, zanahoria, pepino, tomate, patata al vapor, una buena fuente de proteína, como huevo cocido o un poco de caballa desmenuzada, y aceite de oliva virgen extra— suele generar una digestión más ligera. La carga de hidratos de carbono suele ser menor y la combinación con fibra, proteína y grasa hace que la glucosa suba de manera más gradual. Así, tendrás menos pesadez, menos reflujo y podrás descansar mucho mejor.

▶ Gestionar el estrés

Ya hemos visto que el insomnio puede venir por esa bajada de estrógenos propia de la menopausia, pero también puede ser un cúmulo de cosas: estrés, pensamientos negativos, problemas con familiares o amigos, etc. Y es que el estrés hace que se produzcan todavía menos estrógenos y que todo el sistema hormonal funcione mucho peor. Por tanto, tenemos que intentar no discutir a última hora del día, meditar antes de irnos a dormir, darnos una ducha caliente y

ayudarnos de aceites esenciales como la lavanda, entre otros consejos que te explico de forma más detenida más adelante.

▶ Realizar deporte

Otro de los puntos fundamentales para optimizar el descanso es hacer deporte, y si puede ser al aire libre, mejor todavía.

Al hacer ejercicio en exteriores la exposición a la luz natural nos ayuda a regular los ritmos circadianos, ese reloj interno que le indica al cuerpo cuándo es de día y cuándo de noche. Si nos movemos fuera de casa, especialmente por la mañana, le estamos mandando al cerebro una señal muy clara de que el día ha empezado, lo que favorece que por la noche haya mayor producción de melatonina y nos sea más fácil conciliar el sueño. Además, la vitamina D que nos da el sol es esencial para la salud ósea —lo veremos en el capítulo 11—, además de reforzar el sistema inmunitario y mejorar nuestro estado de ánimo.

Por otro lado, el contacto con la naturaleza, el hecho de ver el cielo, los árboles, el mar o simplemente pasear por un parque reduce los niveles de cortisol —la hormona del estrés— y nos ayuda a soltar tensión mental y emocional. No es lo mismo caminar en una cinta entre paredes que sentir el aire en la cara o escuchar los sonidos del entorno. Todo esto mejorará la calidad del sueño.

Cada vez más personas hacen ejercicio no solo para cambiar su físico, perder peso o ganar fuerza, sino porque les ayuda a despejar la mente, a desconectar de las preocupaciones del día y a pensar en otras cosas. Y tiene todo el sentido del mundo, ya que en el cerebro se liberan neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, relacionados con la sensación de bienestar, calma y relajación. Además,

en ese momento en el que hacemos deporte podemos procesar pensamientos y emociones que suelen aparecer justo cuando paramos y nos vamos a la cama. De esta forma, la mente llega más despejada al momento de dormir.

Para el descanso nocturno es importante, eso sí, tener en cuenta el momento del día en el que haces ejercicio. En la medida de lo posible, evita practicarlo a última hora de la tarde, especialmente a partir de las siete.

Lo ideal es mover el cuerpo por las mañanas, porque el ejercicio nos activa y nos ayuda a empezar el día con más energía. Por ejemplo, te levantas a las siete, sales a correr o caminar a buen ritmo, vuelves a casa sobre las ocho y, a partir de ahí, comienzas tu jornada de trabajo y de tareas, pero ya has hecho algo por ti, te has quitado ese peso de encima y has activado cuerpo y mente. En cambio, si sales del trabajo agotada y decides ir al gimnasio a las ocho de la tarde, llegas a casa cerca de las nueve, estresada y acelerada porque no te da tiempo a cenar pronto ni a desconectar, y al final puede resultar contraproducente para el descanso, aunque el deporte en sí sea saludable.

Un deporte muy beneficioso que puedes practicar es el yoga y el pilates, pues se trabaja muchísimo las respiraciones y la conexión con el cuerpo, y esto te puede ayudar a encontrar esa relajación que beneficiará un buen descanso.

▶ Evitar la exposición a luces artificiales

Otra cosa que no tenemos en cuenta es la sobreexposición a las luces artificiales, tanto a través de las pantallas como en los propios hogares. Es verdad que gracias a profesionales que divulgan en las redes sociales cada vez se habla más de los efectos que tiene la luz en nuestra salud, y empieza a ser más común ver casas con luces cálidas, anaranjadas o incluso rojas por la noche. Y es que la luz que recibimos a lo largo del día influye directamente en cómo vamos a dormir después.

A mí me gusta comparar la melatonina, la llamada hormona del sueño, con la batería del móvil. Imagínate que te despiertas por la mañana con el teléfono descargado. Lo primero que haces es enchufarlo, y se va cargando poco a poco durante todo el día. Con nuestro sistema de sueño pasa algo parecido: al despertarnos abrimos la persiana, y la luz que entra por la ventana le da una señal al cerebro de que el día ha empezado. Eso ayuda a que, cuando llegue la noche, el cuerpo sepa que es el momento de producir melatonina y prepararse para dormir. Si, además, salimos a ver el amanecer o a pasear unos minutos a primera hora, esa luz natural que entra por la retina sincroniza mejor nuestro reloj interno y, de paso, como sabemos, nos ayuda a sintetizar vitamina D, que también influye en el estado de ánimo y en el descanso. Lo ideal sería que nos expusiéramos al sol al menos entre diez y quince minutos diarios. ¡Y ojo! Es también vital hacerlo sin gafas de sol, porque hay gente que se las pone y no se las quita, y las lentes filtran parte de esa luz que el cerebro necesita para ajustar bien sus ritmos.

El problema se da cuando, en lugar de luz natural durante el día y oscuridad por la noche, vivimos prácticamente al revés. Estamos constantemente expuestos a muchas horas de pantallas, focos muy potentes, televisores, móviles y *tablets* encendidos hasta tarde. Toda esa luz artificial, en especial de la más blanca, envía al cerebro el mensaje de que todavía es de día, aunque sean las once de la noche. Es como si, en vez de dejar que la batería de la melatonina se prepare para descargarse por la noche, la fuéramos agotando antes de tiempo. El resultado es que nos cuesta más conciliar el sueño y dormimos peor.

Como en la actualidad es casi imposible evitar por completo las pantallas y las luces artificiales, nos podemos apoyar en filtros de luz para minimizar su impacto, como las gafas con filtro de luz azul. De forma sencilla, podríamos diferenciar entre dos tipos: las gafas amarillas y las gafas rojas. Las gafas de cristal amarillo filtran parcialmente la luz artificial, por lo que pueden ser una buena opción durante el día si trabajas muchas horas con ordenador o bajo focos intensos. En cambio, por la noche, especialmente a partir de las siete u ocho, sería más interesante que utilizaras gafas de cristal rojo, ya que bloquean casi por completo la luz artificial y ayudan a que el cerebro entienda que el día está terminando. De esta manera, facilitas que la melatonina se produzca de un modo natural y le das al cuerpo la oportunidad de entrar en un descanso más profundo y reparador.

▶ Pequeños cambios en la dieta

Es importante seguir ciertas pautas en la alimentación si queremos garantizar un buen descanso. Una de las más sencillas, pero que muchas veces pasamos por alto, es evitar los estimulantes a partir de

media tarde. Ese típico café de después de comer, tomado más tarde de las tres, puede estar alterando tu sistema nervioso, aunque tú sientas que ya estás acostumbrada.

Que no notemos nervios no significa que no nos afecte. Y lo mismo ocurre con el té, las colas, el azúcar, el cacao en exceso e incluso con el alcohol. Este puede dar la sensación de relajación al principio, puede entrarnos sueño, pero en realidad activa al organismo y hace que luego el descanso sea más ligero y con más despertares.

Por el contrario, hay alimentos que sí pueden favorecer el sueño. Los ricos en triptófano se ha visto que aumentan la producción de serotonina y melatonina, dos sustancias muy relacionadas con el bienestar y el descanso. Alimentos como el pollo, el pavo, la ternera, las legumbres o la leche. Eso sí, no es buena idea tomarlos justo antes de irnos a la cama, porque pueden iniciar una digestión pesada a última hora. Y ya sabes que si el cuerpo está centrado en digerir, le cuesta más entrar en ese modo profundo de reparación que quieres por la noche.

Si te apetece tomar algo calentito antes de dormir, una muy buena opción es una infusión relajante, ya que no contiene calorías y no es necesario comenzar una digestión, pero, al mismo tiempo, al estar calentita, genera esa sensación de relajación, además del efecto relajante que por naturaleza nos aportan las plantas como la manzanilla, la valeriana, la lavanda, la tila, la menta, la pasiflora, la melisa o el rooibos. Y si te apetece darle un toque especial, puedes añadir canela en rama, piel de naranja o de limón que, además de aromatizar, tienen propiedades digestivas y relajantes muy interesantes. Lo único que sí puede ocurrir es que aumenten un poco

las ganas de ir al baño, por lo que lo ideal sería tomarlas una hora u hora y media antes de acostarnos para que no interrumpan el sueño a mitad de la noche.

También ayudan mucho los alimentos ricos en magnesio, que participan en la relajación muscular y en la regulación del sistema nervioso. Algunos ejemplos son el aguacate, los frutos secos, el cacao, las semillas o las espinacas. En el caso del cacao, vemos una pequeña «contradicción»: por un lado, aporta magnesio y triptófano, que podrían favorecer el descanso, pero, por otro lado, a algunas personas las activa bastante. Por este motivo hay que individualizar, ya que hay mujeres que en ciertas etapas de su vida no pueden ni probar un poco de cacao por la tarde porque les altera el sueño, y otras, en cambio, lo toleran sin problema. Se trata de observarse, probar y ver cómo responde tu cuerpo.

Los aceites esenciales son una herramienta sencilla que puede ayudar a relajar el sistema nervioso para descansar mejor. Uno de los más conocidos para dormir es el de la lavanda. Su aroma tiene un efecto calmante, baja revoluciones y muchas mujeres notan que, al usarlo, les cuesta menos desconectar al final del día.

También se utilizan el aceite esencial de naranja dulce, mandarina o bergamota, que aportan una sensación de calma, como si el cuerpo entendiera que el día se está acabando. A algunas personas les funciona muy bien combinar, por ejemplo, lavanda con naranja dulce.

La forma de usarlos es sencilla. Una opción es poner unas gotas en un difusor de aceites esenciales en el dormitorio, unos veinte o treinta minutos antes de irte a la cama para que la habitación se vaya llenando de ese aroma relajante. Otra opción es aplicarlos sobre la piel,

pero siempre diluidos en un aceite base —de almendra o de coco—, nunca directamente para evitar irritaciones. Se puede masajear con esta mezcla la zona del cuello, los hombros, las muñecas o la planta de los pies como una pequeña rutina de autocuidado que, además del efecto del aceite, nos obliga a bajar el ritmo y dedicarnos unos minutos.

Al final, nada es una píldora mágica que vayas a tomarte una noche y te resuelva el insomnio para siempre. Esto mismo ocurre con los suplementos, no son la panacea, pero siempre pueden ser una ayuda si están bien formulados.

Existen compuestos naturales que favorecen el descanso. Los más interesantes son:

- Magnesio bisglicinato. Una de las formas que mejor se toleran y se asimilan. Es muy útil para apoyar el descanso y la función muscular y nerviosa.
- L-teanina. Es un aminoácido que se encuentra de forma natural en las hojas del té, especialmente en el té verde. En los suplementos, normalmente se aísla y se purifica a partir de esas hojas. Es conocida por ser un potente antioxidante y promover un estado de calma y ayudar a evitar somnolencia.
- Melisa. Tradicionalmente usada para favorecer la relajación y calmar el sistema nervioso.
- Melatonina. Ayuda a indicar al cuerpo que es hora de dormir y facilita la conciliación del sueño.

Si quieres profundizar en cómo usar estos suplementos de forma segura y efectiva en la menopausia —dosis habituales, cuándo tomarlos, qué combinaciones tienen más sentido y en qué casos conviene evitarlos—, he preparado una clase práctica y muy clara que tienes de regalo por comprar mi libro en este QR:



https://nutricionate.com/suplementos/

RECUERDA

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad vital para tu salud física y emocional.

El insomnio en la etapa de la menopausia puede agravar síntomas como los sofocos, la inflamación, el aumento de peso y los cambios de humor.

Cenar temprano y ligero mejora la calidad del sueño y te ayuda a regular tus hormonas.

La exposición a la luz natural por la mañana y evitar pantallas por la noche son claves para sincronizar tu reloj interno.

El deporte, especialmente al aire libre, es beneficioso para tu descanso, para tu estado de ánimo y tu salud ósea.

Alimentos ricos en triptófano y magnesio, como el pavo, las espinacas o las semillas, favorecen un sueño reparador.

Saber gestionar el estrés o hacer pequeños hábitos en tu dieta pueden transformar tus noches.



10

Cómo hacer las paces con los sofocos

Sofoco. Ese subidón de calor que aparece de la nada, te enciende la cara, el pecho o la espalda, te deja sudando y, a veces, remata con escalofríos como si el cuerpo no supiera cómo volver a la normalidad. Y lo peor no es solo el calor, sino la sensación de falta de control. Estás en una reunión, en el súper, durmiendo, abrazando a tu pareja... y, de repente, tu cuerpo decide encenderse. Por eso, antes de entrar en materia, quiero decirte que los sofocos no son una rareza ni un fallo tuyo. Son una respuesta fisiológica muy común en la premenopausia y menopausia debido a los cambios hormonales. No te estás volviendo loca ni tienes por qué avergonzarte de ello.

Yo misma he presenciado sofocos en familiares cercanas, he visto lo mal que se pasa, aunque nunca acabas de comprenderlo hasta que no lo vives en tu propio cuerpo. Lo sé porque mientras estaba embarazada he tenido alguno que otro y es cierto que se trata de una situación bastante incómoda, sobre todo si te sucede delante de desconocidos o personas con las que no tienes mucha confianza. Conmigo, al estar embarazada, todos lo normalizaban y enseguida se te acaba pasando. Pero a muchas mujeres no les gusta decir que se encuentran en premenopausia o menopausia, y, con lo molesto que es, todavía se les hace más por la vergüenza de admitir lo que está ocurriendo. Esa situación de nervios hace que aún se potencie más el sofoco y entras en un bucle del que cuesta salir. Me gustaría que si estás leyendo esto y te sientes identificada, cambies el chip cuando esto ocurra y lo

normalices y te pongas de ejemplo cuando lo presencies en otra mujer. Estar en menopausia es una etapa de la vida que todas vamos a vivir si el destino nos lo permite. Normalizarlo tú ayudará a muchas otras que en ese momento estén presentes a hacerlo cuando les toque a ellas.

Aunque ya hemos nombrado en varias ocasiones los sofocos en el libro, en este capítulo hablaremos de qué pasa en el cuerpo cuando tenemos uno, por qué pasa, qué hace que se potencien y cómo podemos actuar para hacer las paces con ellos.

¿Qué es exactamente un sofoco?

Un sofoco es una oleada repentina de calor que aparece sin aviso. Sucede porque el termostato del cuerpo —el que regula la temperatura— se vuelve más sensible en la menopausia. Ante cualquier cambio, ya sea emocional, calor ambiente, una copa de vino, una comida picante o una noche con demasiada ropa, el cuerpo interpreta que se está sobrecalentando y reacciona produciendo sudor —hay mujeres que acaban empapadas— y enrojeciéndose —porque se dilatan los vasos sanguíneos— con el propósito de bajar la temperatura. Normalmente, dura desde unos segundos hasta unos minutos, puedes notar palpitaciones o sensación de aceleración, irritabilidad y, en muchas ocasiones, al terminar te entra frío o escalofríos.

Cuando el sofoco ocurre por la noche, se llama sudoración nocturna, y ahí tiene efecto doble, ya que tienes el sofoco acompañado de

insomnio, que es algo bastante común.

Si nuestro termostato está sensible, tenemos que hacer lo posible para evitar estos sofocos. No se trata de aguantar y esperar a que pasen, sino que podemos poner de nuestra parte, pero para ello debemos saber qué es lo que los suelen ocasionar.

¿Y qué es lo que nos puede provocar sofocos? Antes de enumerarlos, hemos de tener en cuenta que muchas veces el hecho de conocer lo que te podría ocasionar uno hace que te genere una obsesión por evitarlos que acaba en estrés, y este no es el objetivo. Por consumir alguno de estos productos o estar expuesta a alguno de estos factores no significa que te vaya a pasar, pero sí tendrás más posibilidades.

- Consumo de alcohol, especialmente vino.
- Cafeína presente en café, té, bebidas energéticas o cola.
- Comidas picantes o muy calientes.
- Ciertos medicamentos.
- Estar en ambientes cerrados y con calefacción alta.
- Usar mucha ropa o de mala calidad, confeccionada con telas sintéticas.
- Darnos duchas muy calientes.
- Las situaciones de estrés, las discusiones, ir con prisa o dormir poco o mal.
- El sobrepeso también hace que tendamos más a los sofocos.
- Los bajones de azúcar, ocasionados por comer azúcar o harinas refinadas.

Realmente, cada persona es un mundo, pero el hecho de observarte y tener en cuenta qué estabas haciendo o comiendo en el momento del sofoco hará que la próxima vez no te pille por sorpresa y te dé esa sensación de control. ¿Qué podemos hacer si empieza el sofoco?

En primer lugar, mantener la calma, ya que, cuanto más te preocupas o te asustas, más adrenalina, y el termostato se vuelve todavía más loco, haciendo que el sofoco se sienta más potente.

Aprovecha para practicar la respiración 6-6-6, inhalando por la nariz durante seis segundos, manteniendo otros seis y exhalando por la boca seis segundos más. Repítelo tantas veces como sea necesario pensando: «Mi cuerpo está regulándose, es incómodo pero pasa».

Puedes ayudarte de un abanico, agua fresca en las muñecas y nuca, bebiendo agua fría o quitándote alguna capa de ropa. Y si los sofocos te despiertan por la noche, además, puedes darle la vuelta a la almohada a la parte más fría, destaparte y cambiarte de camiseta en el caso de que la que lleves esté empapada.

Hábitos para evitar sofocos

Para evitar estos calores repentinos, controlar la temperatura corporal y disminuir los bochornos, hay ciertas estrategias de estilo de vida que podemos llevar a cabo:

- Vestir con prendas finas, tejidos transpirables (algodón o lino), tratando de no usar sintéticos pegados al cuerpo.
- Ventilar la casa cada día y mantenerla fresca en verano.
- Reducir el café a uno al día o tomarlo descafeinado.
- Limitar el consumo de alcohol de todo tipo.
- Sustituir el azúcar y las harinas refinadas y optar por fruta y carbohidratos complejos como el trigo sarraceno o la quinoa, entre otros.
- No cenar muy contundente ni muy tarde, ya que esto altera el sueño. Es preferible cenar dos o tres horas antes de dormir y evitar el picante, los rebozados o las harinas como el pan, la pasta o la *pizza* si son a base de harina refinada e insanos.
- Realizar ejercicio regular, aunque el exceso también podría potenciarlos. Lo ideal, aunque depende de las circunstancias de cada persona, es estar activas cada día, practicar ejercicios de movilidad diariamente y fuerza al menos dos o tres días por semana. Evitar entrenar muy tarde si nos cuesta dormir por las noches.
- Trabajar la respiración e intentar mantener la calma, regulando así el estrés y reduciendo el cortisol. Aprovechar para respirar diez minutos al día, practicar meditaciones o dar paseos sin el móvil. Podemos ayudarnos de terapia psicológica.
- Darnos una ducha templada antes de dormir, usar luz tenue y roja, y evitar pantallas seguro que nos ayuda a mejorar el descanso.
- No hay una dieta antisofocos, pero la alimentación nos puede ayudar mucho.

Verduras y frutas	Aportan hidratación, además de multitud de micronutrientes.
Proteínas	Las veremos con más detalle en el capítulo 13 sobre alimentación antiinflamatoria específica para menopausia.
Grasas de calidad	Aceite de oliva, pescado azul, aguacate...
Hidratación	Beber agua embotellada de mineralización «débil» y no «muy débil». Muchas veces no es suficiente con agua y tenemos que completar con unas gotas de agua de mar para añadir sales minerales. Por cada litro de agua podemos añadir diez mililitros de agua de mar. El agua de coco también aporta sales minerales, tomarla fresca también ayuda.
Fitoestrógenos	Hay estudios que asocian el consumo de fitoestrógenos con la reducción de sofocos. Los encontramos en los lignanos presentes en las semillas de lino molidas o en las isoflavonas de la soja, que podemos

consumir en forma de tofu, edamames, bebida de soja o yogur de soja, entre otros.

Suplementos

No hay nada milagroso, pero existen compuestos que pueden ser interesantes para completar con un estilo de vida saludable y evitar sofocos; además, también se relacionan con una mejoría en la concentración, el estado de ánimo y la energía que sentimos.

- Magnesio. Aunque es más útil para mejorar el descanso y como relajante muscular, también ayuda con los sofocos de forma indirecta al reducir el estrés y la ansiedad.
- Isoflavonas. Son fitoestrógenos, y eso significa que actúan como si fuesen un estrógeno y se unen a receptores de estrógeno ayudando a combatir algunos de los síntomas de la menopausia, como, en este caso, a bajar la frecuencia y la intensidad de los sofocos. Para entenderlo mejor, imagina que en el cuerpo hay cerraduras, que serían los receptores de estrógeno, y llaves. La llave perfecta sería el estradiol (nuestro estrógeno principal), pero los fitoestrógenos son llaves similares hechas por plantas. Encajan, pero no tan perfectamente. Nunca será lo mismo, pero ayuda.
- Cimicífuga *(Actaea racemosa).* Se utiliza para calmar síntomas de la menopausia en general. Puede ayudar a reducir sofocos y sudoración nocturna.

- Salvia *(Salvia officinalis).* Nuestros antepasados ya recurrían a esta planta como remedio tradicional para la sudoración. En menopausia se ha demostrado con diversos estudios científicos que puede contribuir a reducir sofocos y sudores nocturnos.
- Azafrán *(Crocus sativus).* Actúa sobre neurotransmisores y estrés. Al mejorar el ánimo, la tensión y el sueño, puede reducir el impacto de los sofocos, y en algunos casos también su frecuencia.

En la clase de suplementación que se incluye con el libro puedes aprender mucho más. Te dejo el QR:



https://nutricionate.com/suplementos/

RECUERDA

Los sofocos son una respuesta común en la menopausia debido a la sensibilidad del termostato corporal. Si identificas qué los desencadena, los podrás manejar mejor.

Mantén la calma durante un sofoco. Practica la respiración 6-6-6, usa agua fresca y quítate capas de ropa si es necesario.

Adopta hábitos preventivos: viste con tejidos transpirables, reduce el consumo de alcohol, la cafeína y el azúcar, y evita cenas pesadas o muy tardías.

Una alimentación rica en frutas, verduras, grasas saludables y proteínas, junto con suplementos como magnesio, salvia o isoflavonas, puede ser de gran ayuda.

Normalizar los sofocos y la menopausia es clave. Hablar de ello sin tabúes beneficia a otras mujeres. De esta manera, afrontan esta etapa con más confianza.



11

Vitamina D y menopausia. El secreto para unos huesos saludables

Cuando hablamos de la menopausia, solemos pensar en sofocos, noches sin dormir o esos cambios de humor que parecen llegar sin avisar. Pero hay algo a lo que no le prestamos la atención que necesita y que a la larga acaba pasando factura. Se trata de nuestros huesos. ¿Te has parado a pensar qué está ocurriendo en su interior durante esta etapa?

La caída de los niveles de estrógenos hace que a los huesos les afecte de manera directa en su densidad, y si a esto le sumamos un déficit de vitamina D, el riesgo de osteoporosis aumenta de forma considerable. Normalizar síntomas como uñas frágiles, articulaciones que duelen al levantarse, cansancio extremo o sensación de flojedad esconde al verdadero culpable de esta silenciosa enfermedad: la falta de vitamina D.

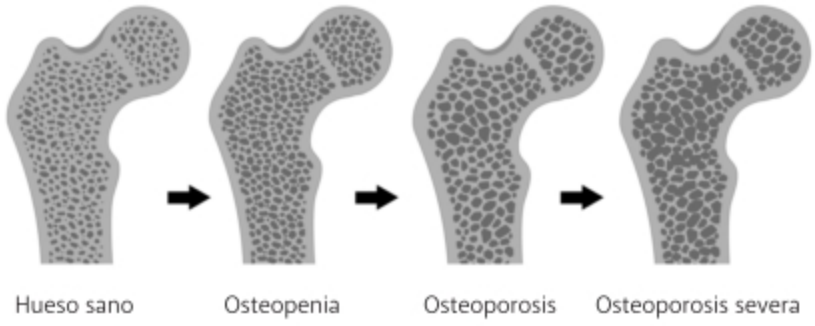
La gran mayoría de las mujeres piensa que lo realmente importante es que no falte calcio en la dieta. Creen que bebiendo leche todos los días y comiendo almendras y yogures es suficiente. Lo cierto es que el calcio es conveniente, pero sin la cantidad adecuada de vitamina D, ese calcio no puede llegar a sus huesos. Es como tener ladrillos para construir una casa, pero sin cemento para unirlos. ¿Y qué podemos hacer al respecto? Entender cómo funciona esta vitamina y cómo podemos obtenerla es el primer paso para proteger nuestros huesos y nuestra salud.

En este capítulo, aprenderemos qué ocurre con los huesos durante la menopausia, por qué la vitamina D es tan crucial y cómo podemos alimentarnos para conseguir nuestra mejor versión. El objetivo no es solo «evitar fracturas», sino sentirnos fuertes, con vitalidad y con la tranquilidad de que estamos construyendo salud a largo plazo.

Vayamos paso a paso.

Osteopenia y osteoporosis: cuándo el hueso empieza a debilitarse

Si observamos un hueso sano por dentro, tiene una estructura tipo rejilla que lo hace resistente. Antes de llegar a una osteoporosis o hueso poroso, empieza a sufrir erosiones, donde esos agujeritos comienzan a agrandarse. Esto recibe el nombre de osteopenia. La osteoporosis es un paso más, donde el hueso está más debilitado.



Esta enfermedad puede ocasionarnos fracturas, más riesgo de caídas, limitaciones para hacer deporte, dolores, cansancio, pérdida de calidad

de vida y, en casos graves, dificultad para mantenernos en pie y ser autónomas.

Como hemos dicho, la caída de estrógenos es una de las grandes responsables del cambio en el hueso durante esta etapa. Por eso, todo lo visto en los capítulos anteriores importa: cómo metabolizas estrógenos, cómo está tu hígado, cómo está tu microbiota intestinal y tu estilo de vida. Pero algo de lo que todavía no hemos hablado en profundidad es sobre la vitamina D, que es una de las claves del bienestar óseo.

El papel del calcio. ¿Es tan importante?

El calcio es fundamental, pero no recomiendo suplementarlo de forma general. Creo que no es necesario, salvo en casos muy específicos, porque podemos obtenerlo fácilmente de los alimentos que consumimos. ¿Y por qué hay mujeres que tienen el hueso descalcificado? Porque por mucho que tomemos alimentos ricos en calcio o que nos suplementemos de este mineral, no conseguiremos que nos ayude si no hay buenos niveles de vitamina D. El calcio se queda en el cuerpo acumulándose en zonas como las arterias, la vesícula biliar o los riñones en forma de calcificaciones —las típicas piedras de las que todas hemos escuchado hablar alguna vez—.

.....

Ana es una paciente de mi clínica de nutrición —Nutriciónate— que llevaba cinco años tomando suplementos de calcio, pues en premenopausia le diagnosticaron osteopenia. Contactó conmigo ya en menopausia y con osteoporosis, con el objetivo de perder peso porque cada vez le dolían más las caderas y las rodillas. Cuando le pregunté por la medicación que tomaba y las enfermedades que tenía, no dudé en solicitar una analítica para medir algunos parámetros, entre los que se encontraban la vitamina D. Como era de esperar, tenía el valor por los suelos, por lo que decidí pautarle vitamina D con K2 durante tres meses y que dejara el suplemento de calcio, además de una alimentación antiinflamatoria específica para menopausia. Como resultado en este tiempo, Ana perdió peso, consiguió corregir la deficiencia de vitamina D y, a consecuencia, sus dolores disminuyeron notablemente.

.....

Muchas veces se recomienda un suplemento de calcio junto con vitamina D. Sin embargo, la cantidad que se suele prescribir es muy pequeña en comparación con la de calcio. Lo ideal es comprobar los niveles en sangre en el paciente con una analítica, como hice con Ana. Si la vitamina D está baja, deberíamos suplementar, además de asegurarnos de que hay suficiente calcio en la alimentación que tomamos antes de recurrir a un suplemento, ya que en este caso suele ser suficiente.

¿Cómo sabemos la cantidad de calcio que tenemos que tomar y a partir de qué alimentos lo podemos obtener? Porque no solo se encuentra en los lácteos, sino que está en otros que también aportan más nutrientes esenciales para la salud —pescado azul, marisco, semillas, verduras—.

Para una mujer en etapa de premenopausia o menopausia, lo ideal es consumir de mil a mil doscientos miligramos diarios a partir de los alimentos, y se puede conseguir como ves en esta tabla —todas las cantidades son por cada cien gramos—:

Queso manchego	470 mg (8 lonchas)
Queso gruyer, emmental, roquefort	560-850 mg
Un vaso de leche	250 mg
Un yogur	150 mg
Sardinas enlatadas en aceite	400 mg
Arenques	106 mg
Cigalas, langostinos, gambas	220 mg

Semillas de sésamo tostadas	989 mg (6 cucharadas soperas)
Semillas de chía molidas	635 mg (6 cucharadas soperas)
Unos cuatro higos secos	135 mg
Almendras o avellanas	240 mg
Brócoli	90 mg
Judías verdes	442 mg
Tofu	332 mg

Las sardinas enlatadas en aceite de oliva me parecen un alimento perfecto para todas las etapas de la vida porque, además, tienen ácidos grasos omega 3, fósforo, yodo, magnesio, etc.

Vitamina D. Mucho más que una vitamina

Aunque la llamamos vitamina, actúa casi como una hormona. No solo influye en el hueso, sino que participa en diferentes procesos del cuerpo y, por eso, es importante asegurar buenos niveles de esta. Cuando hay deficiencia, las consecuencias pueden aparecer poco a poco e, incluso, pasar desapercibidas durante un tiempo.

Estas son algunas de sus funciones principales:

- Mejora la absorción de calcio y fósforo.
- Evita que el organismo coja calcio de nuestros huesos y los desmineralice.
- Nos ayuda a combatir la debilidad muscular.
- Actúa como un precursor del sistema inmunitario reforzándolo y ayudándonos a evitar infecciones y enfermedades, o al menos respondiendo mejor ante ellas.
- Contribuye al mantenimiento de dientes, piel, pelo y uñas saludables.
- Protege la salud cardiovascular.
- Promueve el equilibrio hormonal.
- Mejora la función cerebral.
- Es un antiinflamatorio natural.

Algunos de los síntomas más frecuentes de un déficit de vitamina D son el cansancio o la sensación de baja energía, dolor óseo, debilidad muscular, dolores musculares, calambres, tendencia a caídas o bajo ánimo. Pero en la gran mayoría de los casos no notamos síntomas muy marcados con los que podamos identificarlo fácilmente. Por eso, para saber si nuestros niveles son adecuados, debemos fijarnos en una

analítica de sangre en el parámetro 25(OH)D. En los valores de referencia, nos encontramos niveles normales entre 30 y 100 ng/mL, deficiencia cuando se encuentra en 20 ng/mL o menos y como riesgo de toxicidad en más de 150 ng/mL, aunque varía dependiendo de la sociedad médica o el laboratorio. La realidad es que, en general, la población debería intentar tener unos niveles de entre 50-70 ng/mL durante todo el año, y si hubiese enfermedades autoinmunes, enfermedades inflamatorias, osteoporosis, osteopenia o problemas digestivos, de piel, articulaciones o pelo, intentar estar por encima de 70 ng/mL.

¿Cómo podemos conseguir esto?

▶ El sol como fuente de vitamina D

La vitamina D puede sintetizarse en la piel con la exposición al sol, aunque depende de muchos factores: la estación del año, la hora, la latitud, el tono de piel, la edad, la ropa y también el uso de protección solar. Hoy en día no es raro que una persona tenga niveles de vitamina D más bajos de lo esperable para su situación.

Un claro ejemplo es que incluso viviendo en una zona donde hay bastante sol a lo largo de todo el año —entre Murcia y Alicante—, la gran mayoría de las personas de mi alrededor tienen déficit de esta vitamina. Ello es debido en parte a la latitud en la que nos encontramos, a que estamos constantemente encerrados y solo nos da el sol a través de cristales —actúan como un filtro para la vitamina D—, y a que, cuando tenemos la oportunidad de que nos dé, nos embadurnamos en crema protectora.

Por supuesto que tampoco hay que sobreexponerse al sol, sino que una exposición diaria breve, durante todo el año, sobre todo en extremidades y sin llegar a enrojecer, ayuda a que podamos tener unos niveles estables. No obstante, cada persona también tiene una capacidad de síntesis distinta. Si tu piel es más oscura o si tienes más edad, te costará más sintetizarla, por ejemplo.

La alimentación puede aportarla, pero a menudo no es suficiente para corregir un déficit por sí sola. Hay alimentos que son ricos en ella, pero no siempre es fácil alcanzar niveles adecuados solo con dieta si ya existe una carencia. Los que más tienen suelen ser el pescado azul, la yema de huevo y algunos lácteos o alimentos enriquecidos. En el caso de los champiñones, también pueden aumentar su contenido si han estado expuestos al sol, por eso muchas personas los ponen al sol antes de consumirlos. Aun así, en muchas mujeres, con la alimentación y el sol no basta para corregir una carencia y se requiere una estrategia más completa, idealmente guiada por una analítica.

▶ ¿Cuándo tiene sentido la suplementación?

La suplementación debe plantearse con criterio de un profesional sanitario, como un nutricionista, fijándonos en la analítica del paciente. No se trata de tomar vitamina D «por si acaso», sino de corregir un déficit y mantener niveles adecuados durante todo el año. Idealmente, vitamina D3 —colecalciferol— y, en muchos casos, acompañada de K2, sobre todo si hay antecedentes de calcificaciones o si se va a usar una pauta alta es importante suplementar de esta forma.

▶ Vitamina K2

Es una pieza clave cuando suplementamos vitamina D porque ayuda a que el calcio vaya donde debe, como en el caso de los huesos y dientes, y no donde no, como en las arterias o tejidos blandos. Además, se asocia con la prevención de osteoporosis, menos calcificaciones, mejor circulación, salud dental, regulación de coagulación, reducción de estrés oxidativo y mejor sensibilidad a la insulina.

▶ Magnesio

Participa en la absorción de la vitamina D. En menopausia es una joya, pues nos aporta relajación muscular, mejor descanso, menos agujetas; ayuda a tener mayor energía, regular el azúcar en sangre; mejora la función cerebral, la memoria, e incluso a algunas mujeres las ayuda con los sofocos.

En la clase de suplementación que tienes en el QR te hablo mucho mejor de estos suplementos y te lo explico con casos prácticos.

https://nutricionate.com/suplementos/

RECUERDA

El calcio es importante, pero no es recomendable suplementarlo de forma general.

La vitamina D es superimportante para la salud en la menopausia, sobre todo para cuidar huesos y músculo.

La vitamina D no es una pastilla mágica: funciona mucho mejor cuando se acompaña de sol inteligente, alimentación antiinflamatoria y ejercicio, especialmente de fuerza, ya que mantener la masa muscular protege los huesos y mejora el equilibrio, disminuyendo así el riesgo de caídas.

Junto con la vitamina D, lleva hábitos que sumen, como dormir bien, y evita tóxicos como el tabaco y el alcohol, que son muy perjudiciales para la salud en general.

Si se suplementa, mejor hacerlo con cabeza, a partir de una analítica de sangre, con dosis ajustadas y con seguimiento profesional.

El calcio es el material, la vitamina D ayuda a absorberlo, la vitamina K2 contribuye a dirigirlo hacia el hueso, y el magnesio facilita que todo el proceso funcione de forma eficiente.



12

Claves para mantener un corazón sano

Durante la menopausia, cambia el sueño, cambia la energía, cambia el cuerpo..., y, sí, también cambian las analíticas. Y aquí es donde muchas mujeres se asustan, porque en cuanto aparece el colesterol un poco alto entran en modo alarma. Y es normal: sabemos que durante la menopausia aumenta el riesgo cardiovascular y eso atemoriza, porque es la principal causa de muerte en España.

Obviamente, debemos cuidarnos mucho, pero también es importante conocer qué valores son los que en realidad determinan ese riesgo para no vivir con miedo cada vez que nos hacen una prueba de este tipo. Porque, si no, nos puede pasar lo mismo que a mi paciente Emilia.

.....

Emilia estaba muy asustada porque en la revisión médica del trabajo le salió 220 de colesterol total cuando el límite que marcaba el laboratorio era 200. Y con ese número delante, lo primero que pensó fue: «Ya está, esto es peligroso».

Cuando vimos la analítica completa, observamos que no tenía riesgo cardiovascular; cuando valoramos otros parámetros como el HDL —el colesterol protector—, que lo tenía alto, los triglicéridos bajos, la glucosa e insulina en rangos muy buenos —esto es clave: cuando glucosa e insulina se desajustan, suele aumentar el riesgo metabólico y cardiovascular— y, sobre todo, los cocientes —relaciones entre valores— salían muy favorables, entre otros valores que explicaré a lo largo de este capítulo.

En cuanto Emilia entendió el contexto, se calmó muchísimo. No obstante, le pautamos nuestro reto antiinflamatorio especial menopausia para mejorar

síntomas y reforzar lo que más protege a la salud cardiovascular: alimentación antiinflamatoria, hábitos saludables, mejor descanso y rutinas que devuelvan energía y sensación de control.

.....

Cuando tienes la información necesaria y cuidas tu salud, dejas de ver una analítica con un asterisco con miedo y empiezas a verla como una herramienta.

A mí me gusta poner este ejemplo, y es que durante mi embarazo, cuando tuve que hacerme la revisión del primer trimestre, mi ginecólogo me dijo que no me miraría los valores de colesterol porque podían salir alterados por el propio embarazo. Y tenía todo el sentido del mundo, ya que el cuerpo cambia la forma en la que maneja las grasas porque está construyendo vida, produciendo hormonas a otro ritmo y adaptando su metabolismo a una situación extraordinaria. Es decir, hay valores que pueden moverse sin que eso signifique automáticamente peligro. Durante el embarazo es fisiológico que aumenten colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos. Y con la menopausia ocurre algo parecido. No porque «no importe» el colesterol, sino porque una cifra aislada —sobre todo el colesterol total — no te cuenta la historia completa.

En la transición menopáusica se producen cambios hormonales que pueden modificar el perfil lipídico, y si encima estás durmiendo peor, tienes más estrés, te cuesta entrenar como antes o tu glucosa se desordena un poco, el cuerpo puede reflejarlo en la analítica.

En este capítulo hablaremos sobre la menopausia y la salud cardiovascular. Veremos la importancia de cuidar el corazón, especialmente en esta etapa de la vida, y el impacto que puede tener involucrarnos o no en este ámbito.

Por qué aumenta el riesgo cardiovascular en la menopausia

Como ya sabemos, el estrógeno es una hormona protectora para muchas funciones del cuerpo, y también para el sistema cardiovascular. Cuando los estrógenos bajan, pueden aparecer varios cambios que, sumados, podrían incrementar el riesgo en la salud del corazón:

▶ Cambios en la tensión arterial

En esta etapa es frecuente que la presión arterial suba un poco, aunque algunas mujeres también notan bajadas puntuales —mareos al levantarse rápido, sensación de debilidad—. Y esto no significa que de repente el corazón falle, sino que el sistema se está reajustando.

Lo puedes notar en un hábito común como el hecho de subir las escaleras. Antes subías dos pisos sin darte cuenta y ahora te falta el aire o notas palpitaciones. No quiere decir que estés «mal», pero sí es una señal para revisar hábitos, estrés y, si procede, hacer una analítica y control de tensión.

▶ Cambios en el colesterol y los triglicéridos

En menopausia es común que suban los triglicéridos, el colesterol LDL tienda a empeorar, el colesterol HDL no siempre compense y el VLDL también tienda a subir. Pero, como hemos explicado al inicio, es importante tener en cuenta que el colesterol total alto no siempre implica riesgo cardiovascular. A veces sube por un HDL alto —que suele ser algo bueno—, por genética o por cambios hormonales.

Un ejemplo más visual puede ser este: imagina dos mujeres con el colesterol total en 230. Una de ellas tiene el HDL alto y los triglicéridos bajos, además hace deporte, duerme bien y su alimentación es muy buena; en cambio, la otra tiene los triglicéridos altos, el HDL bajo, no hace deporte y su alimentación no es buena. Simplemente con estos datos me preocupa mucho más la salud cardiovascular de la segunda mujer, aunque a partir de este valor podríamos empezar a medir otros parámetros que nos dirían mucho más que un colesterol total.

▶ Aumento de resistencia a la insulina

Como vimos en el capítulo 4, «¿Por qué engordamos en menopausia?», en esta etapa, en muchas mujeres, el cuerpo maneja peor la glucosa —el azúcar—. Eso se llama resistencia a la insulina, la conocida como prediabetes, por lo que aumenta el riesgo de diabetes tipo II, que es un factor importante para la salud del corazón, ya que el azúcar es uno de los encargados de oxidar las grasas.

Ese cansancio fuerte después de comer, somnolencia o necesidad de algo dulce a media tarde puede ser una pista de que el azúcar sube y baja como una montaña rusa.

▶ Más grasa en la zona abdominal

Como siempre digo a mis pacientes, esta parte no es solo estética, sino que la grasa visceral —la que rodea órganos— se asocia a más inflamación y más riesgo cardiovascular.

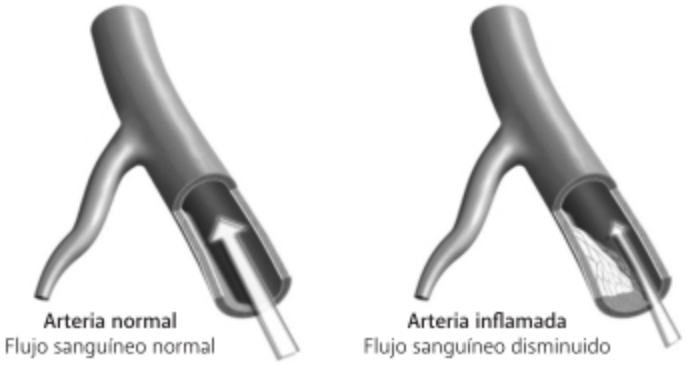
Hay mujeres que comen «lo mismo de siempre» y, aun así, notan que la cintura se ensancha. No es falta de fuerza de voluntad, sino un cambio hormonal y metabólico.

▶ Menos elasticidad en las arterias

Con la edad baja el colágeno, y eso afecta a muchas cosas —piel, articulaciones... y también vasos sanguíneos—. Las arterias menos elásticas suelen soportar peor los cambios y pueden inflamarse con más facilidad.

Aquí podemos ver un ejemplo: una arteria normal tiene una membrana perfecta que permite que la sangre circule sin problemas a través de ella, junto con proteínas, colesterol y triglicéridos. El problema surge cuando hay una gran cantidad de triglicéridos, lo que puede bloquear la arteria y provocar un infarto.

Cuando las arterias se inflaman, el espacio para que todo circule se reduce, aumentando el riesgo cardiovascular, incluso si los niveles de colesterol son bajos.



En una comida de Navidad, mi familia estuvo comentando sobre este tema. Mi tía decía que no quería comer mucho porque le había salido el colesterol un poco alto y algún asterisco más. Y mi tío contestó:

—Para que veas, con todo lo que se cuida, y yo, que no lo hago, tengo la analítica perfecta. Así que voy a aprovecharme —dijo con una copa de vino en la mano y una croqueta.

Yo no quise decir nada porque en un evento especial no quiero desmotivar a nadie ni asustar. Pero la realidad es que detrás de una analítica sencilla puede haber sorpresas. Podría darse el caso de que mi tía tuviera las arterias normales y con un poquito de colesterol, menor riesgo de infarto que mi tío, que podría tener las arterias inflamadas debido a su estilo de vida más insano e incluso con colesterol bajo.

Por eso hablamos tanto de inflamación, ya que no se trata solo de la inflamación del abdomen, también puede afectar a órganos concretos como el corazón y las arterias. En mi libro *Adiós a la inflamación* explico la importancia de reducir la inflamación en general, ya que al hacerlo reducimos la inflamación de órganos específicos, como las arterias. No obstante, en el capítulo siguiente hablaremos de alimentación

antiinflamatoria enfocada en la menopausia, que viene genial para desinflamarnos y mejorar órganos vitales, como en el caso del corazón.

Además, trabajar el hígado, como vimos, puede ayudar a prevenir la acumulación de coágulos en las arterias. En el capítulo siguiente también veremos cómo alimentarnos para mejorar cada una de las fases del hígado.

Con esta información, parece que todas las mujeres en la menopausia deban tener un riesgo cardiovascular elevado, y esto no es así. Hay formas de prevenirlo, como, por ejemplo, conociendo nuestro cuerpo y sabiendo analizar los síntomas que experimentamos. Algo que también es interesante aprender es a leer bien una analítica para no asustarnos con el primer asterisco que encontremos, pues cuando hablamos de riesgo cardiovascular no hablamos solo de infarto. Hablamos de cómo están tus arterias por dentro: si elásticas y limpias, o si inflamadas, rígidas, con facilidad para formar placa o coágulos. Por eso, una analítica sencilla puede dar una sensación falsa de tranquilidad. Y al revés, un número «fuera de rango» no siempre significa peligro. Lo importante es ver el conjunto.

Qué mirar en una analítica para detectar riesgo cardiovascular

▶ Perfil lipídico: colesterol total, HDL, LDL y VLDL

Estos son los valores más conocidos y los que suelen mirarse primero.

- Colesterol total. Es la suma de todos los tipos (cHDL, cLDL y cVLDL). No es tan importante como parece por sí solo. Se supone

que no debe superar los 200 mg/ddL, pero ese dato aislado no nos dice si hay riesgo o no con certeza.

- Colesterol HDL (colesterol protector). El HDL ayuda a mantener las arterias en mejor estado porque participa en el transporte del colesterol hacia el hígado. Por eso, un HDL alto suele ser una señal protectora, sobre todo si los triglicéridos y el resto de los marcadores acompañan. Yo recomiendo tenerlo por encima de 65 mg/dL, ya que, además, tiene propiedades antiinflamatorias, lo que protegerá a las arterias de la inflamación. Es posible que si el HDL estuviese muy alto (algo positivo), podría aumentar el colesterol total un poco (es la suma de todos), y verlo como algo negativo es un grave error.
- Colesterol LDL. El que conocemos como colesterol malo. No siempre que está alto hay riesgo cardiovascular. No debemos tenerlo muy alto, pero tampoco muy bajo, porque su principal función es transportar el colesterol desde el hígado hasta los tejidos y células del cuerpo para que lo usen como combustible para realizar algunas funciones esenciales.
- Colesterol VLDL (el verdadero colesterol malo). El colesterol peligroso es el que queda una vez que el hígado y los tejidos han tomado la cantidad que necesitan. A este colesterol se le llama remanente y lo tiene el cVLD, entre otros, como el IDL y los quilomicrones. El VLDL suele ir muy ligado a los triglicéridos y a cómo maneja el cuerpo el azúcar y las grasas. Cuando el VLDL sube, muchas veces nos está diciendo: «Ojo, aquí puede haber resistencia a la insulina o exceso de triglicéridos».

El VLDL, cuanto más bajo lo tengamos, mejor.

▶ Triglicéridos

Son los principales responsables de la acumulación de placa en las arterias. A pesar de que el límite que nos marca la analítica suele ser <150 mg/dL, yo siempre aconsejo a mis pacientes tenerlo por debajo de 100 mg/dL, aunque lo ideal está entre 40 y 80 mg/dL.

▶ Lipoproteína a (Lpa)

Es un marcador que muchas veces no se mide y, sin embargo, es clave. Niveles altos se relacionan con mayor riesgo de infarto. No debe superar los 30 mg/dL. Hay personas con colesterol no muy alto, pero con la lipoproteína A elevada, y eso cambia mucho la interpretación del riesgo, ya que aumenta considerablemente.

▶ Apolipoproteína B (ApoB)

Sirve para estimar el número total de partículas capaces de formar placa en las arterias. No debemos sobrepasar los 130 mg/dL. Se recomienda medirlo cuando existe un colesterol LDL elevado, así podremos evaluar si debemos preocuparnos.

▶ Apolipoproteína A (ApoA)

Es la principal proteína de las partículas HDL —el colesterol bueno—. Se relaciona con funciones protectoras, como ayudar al transporte de colesterol desde los tejidos hacia el hígado. Por eso, en general, valores

bajos de ApoA se asocian a peor salud cardiovascular, y se suele interpretar junto con ApoB.

▶ Ácido úrico

Suele sonar a gota, pero también se relaciona con inflamación y mal funcionamiento del metabolismo. Debemos mantenerlo por debajo de 5 mg/dL. Si está alto, muchas veces es una señal de exceso de azúcar o alcohol, comidas abundantes, más grasa abdominal, o de que el cuerpo lo elimina peor. Cuando se mantiene alto durante un tiempo, suele ir acompañado de más inflamación, algo que, como hemos visto, perjudica a las arterias.

▶ Homocisteína

Es uno de esos marcadores silenciosos porque no da síntomas, pero que ayuda mucho a interpretar el riesgo. Si está por encima de 6, lo considero un aviso. Muchas veces la razón es que faltan vitaminas del grupo B. Por eso, si saliese alterado, estaría bien analizar vitamina B12, ácido fólico y B6. Corregirlo ayuda a cuidar las arterias.

▶ Fibrinógeno

Tiene que ver con la capacidad de coagulación. Cuando está alto, puede indicar más tendencia a formar trombos. Es como si la sangre estuviera más espesa o con más facilidad para formar coágulos. No significa que vaya a ocurrir sí o sí, pero es un aviso para mirar el conjunto y actuar. Valores superiores a 250 mg/dL pueden indicar riesgo de trombosis.

▶ Vitamina D

Aquí no la miramos solo por los huesos, sino porque una de las funciones del colesterol es contribuir al metabolismo adecuado de la vitamina D. Un déficit de vitamina D puede estar relacionado con el desequilibrio del colesterol. Muchas veces, este aumenta cuando hay falta de vitamina D y, una vez se regula, el colesterol se reduce como consecuencia. Mantener niveles óptimos entre 50 y 80 ng/mL ayuda a reducirlo y también el riesgo cardiovascular. Hay mujeres que «hacen todo bien» y, aun así, tienen peor perfil lipídico o más inflamación. Cuando se corrige una vitamina D baja —si la hay—, en algunas se nota en energía, defensas y, en general, en su salud.

Índices que nos pueden indicar riesgo cardiovascular

En una analítica no solo importa ver cada valor por separado. A veces es muy útil calcular índices o cocientes, que son divisiones entre dos parámetros.

- ApoB entre ApoA:
  - Óptimo: < 0,5
  - Moderado: 0,5-0,75
  - Alto riesgo: > 0,75

- Triglicéridos entre cHDL:
  - Óptimo: < 2

- Moderado: 2-4
- Alto riesgo: > 4

- Colesterol total entre cHDL:
  - Óptimo: < 3,5
  - Moderado: 3,5-5
  - Alto riesgo: > 5

- cLDL entre cHDL
  - Óptimo: < 2
  - Moderado: 2-3,5
  - Alto riesgo: > 3,5

El resultado de cada división te da un número final. Ese número debes compararlo con los rangos de referencia y te guiará sobre tu riesgo cardiovascular si es óptimo, moderado o tienes un alto riesgo.

Estos índices ayudan a tener una visión más completa del riesgo cardiovascular, pero siempre han de interpretarse junto con el resto de la analítica, los síntomas y el contexto de cada persona.

¿Qué hacer si detectamos riesgo cardiovascular?

Si nos aparece alguno de los parámetros que indican riesgo cardiovascular alterado, no debemos asustarnos. No significa que vaya a ocurrir nada de un día para otro, sino que hay más probabilidad a

largo plazo, y justamente saberlo a tiempo es una ventaja porque nos permite actuar y mejorar mucho el pronóstico. Podemos empezar por:

- Mejorar la resistencia a la insulina, eliminando azúcares y harinas refinadas como bollería, pan blanco, galletas, cereales azucarados, refrescos, zumos o batidos. Debemos priorizar carbohidratos de buena calidad como las frutas, las verduras, la patata, el boniato, el arroz, la avena, las legumbres o el trigo sarraceno, además de intentar que el carbohidrato vaya siempre acompañado de proteína y fibra, porque así el azúcar en sangre sube más despacio.
- Seguir una dieta antiinflamatoria rica en grasas saludables y variada en vegetales. Aquí lo importante es que la base sea comida real y poco procesada, como aceite de oliva virgen extra como grasa principal, pescado azul varias veces por semana, frutos secos naturales y semillas, y verduras de muchos colores. También ayuda incrementar la fibra porque mejora la microbiota y eso se relaciona con menos inflamación.
- Aumentar los niveles de vitamina D y vitaminas del grupo B. Al menos asegurarnos de que se encuentran dentro de los rangos marcados.
- Incorporar ejercicio físico regular, como caminar a paso ligero, hacer ejercicio de fuerza o de elasticidad (pilates o yoga). Lo ideal es combinar tres cosas: caminar a buen ritmo la mayoría de días (por ejemplo, treinta-cuarenta y cinco minutos), hacer fuerza dos o tres veces por semana (bandas elásticas, ejercicios con el propio peso...) y pilates o yoga cuando se considere. La fuerza es clave

porque mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda a controlar la tensión y protege masa muscular y hueso, algo muy importante a partir de los cincuenta-sesenta años.
- Gestionar el estrés con técnicas como la meditación. El estrés mantenido puede influir en la presión arterial, el sueño, el apetito y la inflamación, así que trabajarlo suma mucho.

Esto es solo una visión general, en el capítulo siguiente veremos con más detalle la parte relacionada con la alimentación.

Suplementos naturales que pueden ayudar

▶ Omega 3

Para mí, uno de los suplementos más útiles en salud cardiovascular. Ayuda a calmar la inflamación de base, que es de los grandes enemigos de las arterias. Además, tiene capacidad para mejorar el perfil lipídico, sobre todo cuando hay triglicéridos altos.

▶ Magnesio

Un mineral básico para el corazón y los vasos sanguíneos. Ayuda a que estos se relajen —lo que puede favorecer una tensión más estable—, apoya el ritmo cardiaco y también puede ayudar a manejar mejor el estrés y el descanso. Como el estrés y el mal sueño suelen empeorar tensión, azúcar y antojos, es un apoyo muy interesante en mujeres en menopausia.

▶ Coenzima Q10

Es un complemento clave para el corazón y los vasos sanguíneos. En personas con insuficiencia cardiaca crónica —cuando el corazón está más «débil» y le cuesta bombear bien—, algunos estudios la consideran un apoyo añadido al tratamiento habitual y han visto señales de que algunas personas se encuentran un poco mejor, con la posibilidad de menos ingresos en el hospital y quizás una reducción del riesgo de muerte. También se ha observado que puede bajar la presión arterial, y se asocia con apoyo a la salud de las arterias, ayudando a que estén más flexibles.

▶ Levadura de arroz rojo

Se utiliza como apoyo para personas que quieren mejorar el colesterol, especialmente el LDL. Es un recurso natural que algunas mujeres prefieren, pero conviene usarlo según el criterio profesional.

▶ B3 o niacina

En algunos casos, puede mejorar el perfil lipídico —por ejemplo, apoyar el HDL y otros parámetros—.

▶ Vitamina C

Es un antioxidante y mantiene la salud de los tejidos. En términos sencillos, protege las paredes de las arterias del desgaste y preserva la elasticidad.

Si quieres tener más información de suplementación, ya sabes que tienes mi clase donde te hablo de todos estos suplementos de forma más detallada.



https://nutricionate.com/suplementos/

RECUERDA

Cuidar tu salud cardiovascular durante la menopausia es esencial. Una dieta adecuada y pequeños cambios en los hábitos pueden reducir significativamente los riesgos.

La caída de los niveles de estrógeno no solo afecta tus hormonas, también impacta directamente en la salud del corazón.

Cada pequeño gesto cuenta: caminar, añadir grasas saludables o gestionar el estrés son pasos poderosos para proteger tu corazón.

La inflamación es el enemigo silencioso de tu corazón. Puedes combatirla con una dieta antiinflamatoria y un estilo de vida sano.

Los suplementos naturales, como el omega 3, la vitamina C, el magnesio o la coenzima Q10, pueden ser grandes aliados para mejorar tu salud cardiovascular.



13

Alimentación antiinflamatoria en menopausia

A muchas mujeres les frustran los cambios de esta etapa: «Antes comía lo mismo y no engordaba», «Antes dormía mejor», «Ahora tengo tripa y no sé por qué». Si te sientes identificada, no eres la única. Tu cuerpo cambia de reglas. Y tu estrategia también tiene que cambiar. En vez de luchar contra tu cuerpo, vamos a aprender a cuidarlo mejor con lo que sí funciona. Quiero que tengas una guía sencilla para aplicarla a tu ritmo.

En mi libro *Adiós a la inflamación,* y también a lo largo de todo este, ya te hablo de lo importante que es una alimentación antiinflamatoria para el día a día. Y, de verdad, aplicada con constancia, puede ayudarte muchísimo: más energía, digestiones equilibradas, menos hinchazón y mejor estado de ánimo. Lo típico que muchas veces normalizamos y no deberíamos.

Pero en menopausia e incluso en premenopausia, además de bajar inflamación, hay que ir un pasito más allá, ya que en esta etapa ciertos déficits nutricionales se hacen más frecuentes, la proteína se vuelve más importante de lo que parece y también necesitamos cuidar más la microbiota. Y a esto súmale que el hígado tiene que hacer su trabajo con sus fases de detoxificación, así que no se trata solo de comer sano, sino de alimentarnos de una forma que lo apoye todo y potencie nuestra salud.

Como ya he contado, yo siempre digo que estoy preparada para la menopausia desde muy joven. No porque sea perfecta —para nada—,

sino porque he ido construyendo hábitos que hoy están muy integrados y que no me cuestan, es más, los necesito. Y eso es un regalo. Llegado el momento, no quiero sentir que tengo que hacer un giro de 180º en mi vida, sino que quiero tener una base sólida que, aunque no lo controle todo —porque influyen más factores—, me ayude a vivir esa etapa con menos síntomas, más calma y más felicidad.

Ojo, en general, seguir una alimentación antiinflamatoria ya es suficiente para muchas mujeres. Pero en menopausia lo que funciona es concretar. Mirar con lupa qué necesita cada una, porque no todas la viven igual, ni tienen el mismo ritmo de vida, estrés, descanso, digestiones o analíticas. Por eso, en este capítulo quiero que asentemos las bases de esta alimentación y conozcamos los nutrientes clave para vivir una feliz menopausia.

Entonces, ¿por dónde empezamos? Vamos a intentar asegurarnos de que lo que ya sabemos y lo básico lo estamos cumpliendo.

Incorporar más alimentos de verdad y menos proinflamatorios

Con alimentos de verdad me refiero a esos que toda la vida se han comido, esos que identificamos de inmediato, que no llevan etiquetas y que podrían estar en una cocina: verduras, frutas, huevos, pescado, carne, legumbres, patata, arroz, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas, lácteos de cabra u oveja, trigo sarraceno...

Por otro lado, existen ciertos alimentos y productos que pueden producirnos problemas a largo plazo. Los que más suelen afectar en esta etapa son el azúcar y los dulces —bollería, galletas, zumos, refrescos o bebidas carbonatadas—, las harinas refinadas —pan blanco, pasta blanca, cereales azucarados—, grasas vegetales —aceite de girasol, de palma, colza, margarinas y productos con aceites refinados —, el alcohol —aunque sea poco, empeora el sueño, la hinchazón y los sofocos— y los ultraprocesados —*snacks,* comida preparada, embutidos de baja calidad—.

En la actualidad, estamos rodeados de alimentos procesados que en más de una ocasión nos ayudan a que nuestra dieta sea más saludable si no disponemos de mucho tiempo. Por ejemplo, esto ocurre con conservas como caballa en aceite de oliva, verduras cocidas como judías verdes, alcachofas o incluso patatas. Pero debemos tener mucho cuidado porque en ocasiones nos confundimos con los ultraprocesados, esos productos que llevan gran cantidad de ingredientes y que nos intentan vender como saludables. Es muy fácil confundirse, así que te doy algunos consejos y trucos rápidos para detectar ultraprocesados. Cuando compres algo envasado, no necesitas entender toda la etiqueta. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Esto podría hacerlo yo en casa con ingredientes normales?
  - Yogur natural (leche y fermentos): sí.
  - Atún en lata (atún, aceite de oliva y sal): sí.
  - «Galletas saludables» con quince ingredientes: normalmente, no.

- ¿En el listado de ingredientes encuentras algunas palabras raras que no sabes de lo que se trata? Evítalo.
- ¿Hay azúcar, edulcorantes, harinas refinadas o aceites de girasol, palma, colza... en los primeros ingredientes? Evítalo.
- ¿En el envase ya se lanza un mensaje prometiéndote un objetivo de forma fácil como reducir el colesterol o perder peso? Evítalo.
- ¿Encuentras muchos aditivos (EXX) en el listado? Intenta escoger uno mejor.

Evitar los picos de glucosa

Como sabemos, en menopausia es más común tener resistencia a la insulina y procesamos mucho peor los azúcares, generando picos, o dicho de forma más sencilla: el azúcar sube y tarda más en volver a la calma, lo que genera inflamación, más hambre, más antojos y mayor acumulación de grasa, sobre todo en la zona abdominal.

En el capítulo 4 doy varios consejos para evitarlo, pero yo lo quiero resumir en estas dos reglas:

- No comer carbohidratos solos, pese a ser sanos. Debemos acompañarlos siempre de proteína y/o grasas saludables. Por ejemplo, la fruta es un alimento saludable, pero al ser un carbohidrato tendría que ir junto con un yogur (proteína) o de frutos secos (grasa).
- Priorizar carbohidratos con fibra como verduras, legumbres, patata o boniato cocidos y enfriados o frutas enteras en vez de trituradas

o en zumo.

Y un consejo más: después de cada comida hay que intentar caminar diez-quince minutos. Es un pequeño hábito que ayuda y mucho a que el azúcar suba menos.

No temer a las grasas

En el capítulo «Reducir la grasa empeora tus síntomas» explico que estas ayudan a reducir la inflamación, a mejorar nuestra piel y mucosas, a aportarnos saciedad y a apoyar la producción y el transporte de hormonas.

No puede faltar el aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar suave cada día, el pescado azul pequeño al menos dos o tres veces por semana —sardina, boquerón o caballa—, el aguacate, los frutos secos, la grasa proveniente de lácteos de cabra u oveja como el queso —si se tolera—, la yema de huevo, las aceitunas, el coco o las semillas de lino, chía o sésamo.

¿Y qué pasa con el riesgo cardiovascular? ¿Y si tenemos el colesterol alto?

El cuerpo fabrica la mayor parte del colesterol en el hígado, así que este no depende solo de comer grasa. Lo que más influye es el conjunto de la dieta y, sobre todo, la calidad de las grasas que elegimos.

La grasa que conviene limitar es la procedente de bollería, galletas, *snacks,* comida rápida y productos que contienen aceites vegetales

refinados o grasas hidrogenadas. También debemos recordar que a veces el colesterol se desajusta más por una dieta alta en azúcar, harinas refinadas y ultraprocesados que por incluir grasas buenas.

> **Las grasas no son el enemigo del colesterol. Lo importante es elegir grasas de calidad y evitar el exceso de ultraprocesados y grasas trans.**

En muchas ocasiones, tenemos un pensamiento equivocado de estas. Un caso típico es el de la margarina y la mantequilla. Durante años se ha pensado que la margarina es mejor solo porque está hecha con aceites vegetales. Pero, en la práctica, algunas margarinas se fabrican a partir de aceites muy refinados y están sometidos a procesos que pueden dar lugar a grasas poco saludables. En cambio, la mantequilla suele verse como insana porque tiene más grasa. Pero párate a pensar... Es un alimento más simple, básicamente nata/ leche y sal. Es decir, suele tener una lista de ingredientes más corta y reconocible, y esto ya dice mucho de un producto. Eso sí, que sea más natural no significa que haya que usarla sin medida, como siempre digo.

Con los productos *light* pasa algo parecido. Son muy usados en esta etapa, ya que las mujeres tienen miedo a engordar o quieren perder peso, y piensan que eliminando la grasa lo van a conseguir antes, y, como hablábamos al principio del libro, esto es un error. Se cree que estos productos son más saludables solo porque tienen menos grasa o

menos calorías, pero a menudo se compensa de otras maneras. Para que sigan estando ricos, pueden llevar más almidones, espesantes, edulcorantes o saborizantes. Y, por otro lado, al quitar la grasa, normalmente sacian menos, y eso hace que sea más fácil comer más cantidad o picotear más tarde.

No beber gran cantidad de agua con las comidas

Tener una buena acidez en el estómago es clave para la digestión y la absorción de ciertos nutrientes. Si no queremos tener déficits ni molestias digestivas, además de masticar mucho los alimentos que consumimos, no debemos excedernos con el consumo de líquido justo antes de comer, mientras comemos o inmediatamente después, ya que, como sabemos, diluiría ese ácido propio del estómago.

Hemos de hidratarnos, por supuesto, es imprescindible para nuestra salud en general, sobre todo si sufrimos sofocos, pero hay que tratar de que sea fuera de las comidas.

¿Cómo podemos hacerlo, entonces? Realmente lo ideal es beber agua cuando nos apetezca sin obligaciones ni reglas, incluso durante las comidas, sin excedernos, pero si necesitas una guía, aquí la tienes:

- Puedes beber un vaso al despertarte, otro a lo largo de la mañana, pero intenta que pase al menos una hora después del desayuno, por lo del ácido que comentábamos.
- Otro vaso antes de comer, al menos treinta minutos antes de comenzar.

- Una vez pasada una hora, puedes tomar dos o tres más hasta media hora antes de cenar.
- Toma otros dos más una hora después de la cena y al menos treinta minutos antes de irte a dormir para evitar despertares nocturnos con la necesidad de ir al baño.

Con esta rutina, sin darte cuenta, te plantas en siete-ocho vasos al día, que suele ser aproximadamente entre litro y medio-dos litros —depende del tamaño del vaso—.

A partir de los alimentos también nos hidratamos y esto es maravilloso.

- Incluir verduras en cada comida principal.
- Tomar una o dos frutas al día, mejor enteras.
- Tomar infusiones sin azúcar, agua de coco o añadir unas gotas de agua de mar a los vasos de agua diarios para aportar mayor hidratación y sales minerales.

Hacer ayunos nocturnos

Como vimos en el capítulo «El hígado, el mejor sistema détox», en menopausia ayuda muchísimo respetar unas doce horas de ayuno nocturno y dejar unas tres o cuatro sin comer entre comidas. De esta forma, le damos al cuerpo, y especialmente al hígado, tiempo para hacer su trabajo, como procesar, limpiar, regular hormonas y no estar todo el día digiriendo. Cuando comemos continuamente, ese descanso

no llega y es más fácil que aparezcan inflamación, pesadez y más desajustes hormonales.

Una forma sencilla de conseguirlo es hacer tres comidas principales. Eso sí, tres bien completas y saciantes. Porque si las comidas se quedan cortas, lo más habitual es que aparezcan ansiedad, hambre constante y picoteo, y al final terminemos comiendo más veces, con peores elecciones y con menos sensación de control.

Una organización que suele funcionar muy bien sería: desayuno a las diez, comida principal a las dos y cena a las ocho de la tarde.

Con este horario, además, cenas pronto, que es otro hábito clave en menopausia porque suele mejorar el descanso, ayudar con los sofocos y favorecer una salud metabólica más estable.

No obstante, si con tres comidas no te va bien porque te da hambre o te genera ansiedad, no pasa nada. En ese caso, es mejor hacer alguna comida extra, pero que sea planificada y saludable antes que llegar con hambre extrema y acabar picoteando lo primero que pilles.

¿Ayuno intermitente en menopausia?

Sí, puede ser una buena herramienta, siempre y cuando no suponga un estrés añadido y ansiedad por la comida.

A algunas mujeres las ayuda a regular el azúcar y el apetito, a facilitarle trabajo al hígado e incluso a reducir grasa. A otras, les empeora el descanso, les aumenta el estrés y les dispara los antojos, sobre todo, por comida insana.

Mi consejo es que lo pruebes por ti misma. Si duermes bien y no vives con estrés, si no lo estás usando a modo dieta estricta para perder peso, si te sienta bien cenar pronto y no te genera ansiedad por comer incluso a mitad de la noche, puedes probar a hacerlo. En cambio, si sientes todo lo anterior y, además, te encuentras con falta de energía, aun comiendo lo que necesitas o te provoca una relación mala con la comida, olvídate de ello.

Es importante saber que el ayuno intermitente no es pasar hambre ni castigarnos por no gustarnos nuestro cuerpo, sino dejar un descanso metabólico más largo entre la cena y el desayuno, lo que nos aporta multitud de beneficios como los que hemos citado.

Existen varios tipos de ayuno, aunque los más frecuentes son los de doce, catorce y dieciséis horas. Con el ejemplo de horario de comidas propuesto antes estaríamos haciendo unas catorce horas, que no está nada mal para comenzar una vez que ya respetamos las doce horas y lo hacemos con naturalidad sin esfuerzo.

¿Qué se puede tomar durante el ayuno?:

- Agua (con o sin gas).
- Infusiones sin azúcar.
- Café solo, si te sienta bien (mejor no tomarlo a partir de las tres de la tarde para que no nos afecte en el sueño).

¿Qué rompe el ayuno?:

- Leche en el café.
- Bebidas con azúcar y zumos.

- Galletas, aunque solo sea una, y cualquier cosa con calorías.
- Si necesitas tomar medicación con comida, dale prioridad a la medicación, come o ubícala en otro horario comunicándoselo a tu médico.

¿Cómo romper el ayuno de la forma más saludable?:

- Lo más recomendable es hacerlo con algo con proteína y fibra, por ejemplo, con un yogur natural o kéfir y fruta, o un huevo con queso fresco y tomate.
- Evitar romperlo con bollería, pan blanco o azúcar, ya que dispara el hambre y los picos de glucosa.

¿Cómo podemos empezar a ponerlo en práctica? Mi consejo es que lo hagas poco a poco y adaptándote semana a semana al cambio. Este es un ejemplo:

Semana 1	Doce horas entre cena y desayuno (por ejemplo, 20:00 a 8:00).
Semana 2	Si te sienta bien, trece horas algunos días (por ejemplo, 20:00 a 9:00).
	Si te va bien y duermes bien: catorce horas ocasionales (20:00 a 10:00).

No lo hagas todos los días al principio; observa cómo te sientes.

Potenciar las fases del hígado

El hígado procesa sustancias, incluidas las hormonas, para que el cuerpo pueda usarlas y eliminarlas bien, como vimos en el capítulo «El hígado, el mejor sistema détox». Es importante que estas tres vías funcionen correctamente.

▶ Metilación

El hígado necesita ciertas vitaminas, sobre todo del grupo B, como B12, B9 —ácido fólico— o B6, colina y betaína para hacer bien su trabajo. En menopausia, esto puede notarse con más cansancio, niebla mental o dificultad para perder grasa. Debemos intentar consumir:

- Verduras de hoja verde a menudo (espinaca, acelga, rúcula, canónigos).
- Legumbres, si las toleras (lentejas, garbanzos). Aportan vitaminas del grupo B y fibra.
- Huevo (la yema es rica en colina) y pescado o mariscos. Apoyan esta fase de forma natural.
- Remolacha. Muchas mujeres la toleran bien y aporta betaína, un apoyo interesante para esta fase.

- Frutos secos y semillas si los toleras. Pequeñas cantidades ya suman.

▶ Sulfatación

En esta fase, el hígado usa azufre para ayudar a transformar ciertas sustancias. Lo importante es que la comida tenga suficientes alimentos ricos en azufre y proteína. Debemos tratar de consumir:

- Crucíferas tres-cuatro veces por semana (brócoli, coliflor, col, coles de Bruselas).
- Ajo, cebolla, puerro o cebollino.
- Huevo, pescado, moluscos como la sepia, el calamar o el pulpo, pollo y pavo para aportar aminoácidos que el hígado necesita como la metionina o la cisteína.
- Semillas de sésamo y lino y verduras variadas (si estas verduras te dan gases, no las quites: prueba poca cantidad, bien cocinadas, y mastica despacio. Muchas mujeres las toleran mejor así).

▶ Glucuronización

En esta fase, el cuerpo empaqueta sustancias para poder eliminarlas, por lo que no puede faltar fibra y una buena salida intestinal. Si hay estreñimiento, el proceso se vuelve más lento. Hay que priorizar:

- Fibra diaria (verduras en comida y cena, y fruta entera).
- Lino molido (si se tolera). Ayuda mucho al tránsito. Empezar por una cucharadita y subir poco a poco.
- Alimentos amargos si gustan (rúcula, endivia, escarola).

- Cítricos y manzana (aportan fibra y compuestos que apoyan la eliminación).
- Agua suficiente (la fibra sin agua puede empeorar el estreñimiento)

Ya explicamos en el capítulo sobre el hígado las señales para saber si estas vías funcionaban correctamente, si no, habría que potenciarlas una a una. En mi reto antiinflamatorio especial menopausia de tres meses, trabajamos cada una de las fases por mes, independientemente de que funcionen o no a la perfección, así estaremos previniendo. La prevención es salud, ya sabemos. Además, existen hábitos que hacen bastante daño al hígado y que debemos evitar, como el consumo de alcohol, azúcar, ultraprocesados, cenas contundentes y tardías, picoteo durante el día, dormir poco, etc.

Mejorar la microbiota

Como sabemos, en menopausia hay una parte de esa microbiota que se relaciona con cómo se procesan y recirculan los estrógenos. A esto se le llama estroboloma. En menopausia esta parte es muy importante, pero también por el hecho de que cuidarla nos ayudará a digerir mejor, reducir la hinchazón, mejorar el sistema inmune, la piel, controlar el peso y mejorar el bienestar en general.

Ya hablamos de esto en el capítulo «La microbiota equilibra tus hormonas», pero es importante recordar estas claves:

- Más variedad de verduras (intentar tomar muchos colores a lo largo de la semana, esto nos aportará diversidad bacteriana).
- Fibra diaria (verdura, fruta, legumbres, semillas).
- Fermentados si se toleran (yogur natural, kéfir, chucrut, encurtidos fermentados que podrás hacer tú misma en casa).
- Prebióticos naturales (ajo, cebolla, puerro, patata y boniato cocidos y enfriados).
- Evitar el azúcar, harinas refinadas, aceites vegetales hidrogenados, alcohol y, en general, los ultraprocesados.

Nutrientes esenciales en menopausia

Si en esta etapa faltan nutrientes, como proteína, calcio, vitamina D, zinc, colina, entre otros, los cambios típicos de la menopausia tienden a acelerarse. Cuando están cubiertos, es mucho más fácil mantener fuerza, proteger el hueso, mejorar la composición corporal y llegar con más energía y estabilidad al día a día. Estos son algunos de los esenciales:

▶ Calcio

En esta etapa, el hueso se vuelve más vulnerable por la bajada de estrógenos, así que cubrir calcio de forma constante ayuda a proteger la densidad ósea y reducir el riesgo de fractura. Podemos consumirlo a partir de lácteos naturales si los toleramos —yogur natural, kéfir, queso fresco—, sardinas con espinas, brócoli, col rizada, almendras... —tienes un listado más completo en la tabla del capítulo «Vitamina D y

menopausia. El secreto para unos huesos saludables»—. Como bien sabemos, el calcio se aprovecha mejor cuando también hay suficiente vitamina D y proteína.

▶ Magnesio

Clave para relajación neuromuscular, sistema nervioso, energía y también salud ósea. En esta etapa, puede ayudar especialmente si hay estrés, calambres, sueño ligero o estreñimiento. Lo podemos conseguir a partir de verduras de hoja verde, legumbres, cacao puro, semillas, pescado o frutos secos, aunque en muchas ocasiones, aun así, existen déficits o, pese a estar dentro del rango «saludable» en la analítica, con un buen suplemento podríamos mejorar mucho. En la clase de suplementación tienes todo esto más detallado.



https://nutricionate.com/suplementos/

▶ Vitamina D

Actúa casi como una hormona y es fundamental para absorber calcio, cuidar el hueso y la función muscular. Principalmente, se obtiene del sol, pero en muchas mujeres no es suficiente. Suele ser útil medirla y, si está baja, valorar suplemento de vitamina D3 con K2 con supervisión

de un profesional. Consumir suficiente magnesio ayuda con la absorción de esta.

▶ Proteína

El macronutriente que no puede faltar en cada una de nuestras comidas. La tienen huevos, pescados, mariscos, moluscos, carnes, legumbres o lácteos, sobre todo. No solo se debe tener en cuenta si eres deportista. En menopausia es clave para mantener la masa muscular y con ello evitar sarcopenia, proteger el hueso, tener más fuerza, sentir más saciedad en cada una de las comidas y apoyar la producción de colágeno, dándole vida a la piel, el pelo, las uñas y las mucosas.

Una mujer con más músculo suele tener mejor equilibrio, más fuerza, energía y un metabolismo más activo. Por eso, proteína más ejercicio de fuerza es de las mejores inversiones de salud en esta etapa.

¿Cómo calcular la proteína que necesitamos comer?

No hace falta pesar la comida a diario, es más, no lo recomiendo porque esto nos podría crear una obsesión y una dependencia emocional nada saludable, pero hacerlo al menos una vez nos sirve para tener una idea general.

En mujeres en menopausia y premenopausia, una cantidad orientativa suele estar entre 1,2 y 1,6 gramos de proteína por kilo de peso corporal al día, según actividad, fuerza, objetivos y salud. Ejemplos sencillos:

Si pesas 60 kilos: 60 x 1,2 = 72 gramos al día
Si pesas 75 kilos: 75 x 1,2 = 90 gramos al día
Si pesas 90 kilos: 90 x 1,2 = 108 gramos al día

Si realizamos fuerza o queremos mejorar masa muscular, a muchas mujeres les va bien acercarse a 1,4-1,6 gramos por kilo. Lo importante es progresar poco a poco. Podemos repartirla de esta forma:

- Desayuno: 20-30 gramos.
- Comida: 25-35 gramos.
- Cena: 25-35 gramos.
- Y si es necesario, una merienda proteica sencilla.

Si ahora mismo el desayuno solo consta de café o tostada, incorporar proteína podría ser un buen cambio inicial.

Una porción del tamaño de la palma de tu mano —sin contar dedos — suele ser una ración de proteína en comida o cena. Aquí tienes una tabla orientativa.

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEÍNA APROXIMADA
Huevo	Dos	12 gramos

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEÍNA APROXIMADA
Yogur griego natural	Una unidad (125-170 gramos)	10-17 gramos
Queso fresco	100 gramos	12-15 gramos
Pollo o pavo	120-150 gramos (palma)	25-35 gramos
Pescado blanco	150 gramos (palma)	25-30 gramos
Sardinas/caballa	1 lata	20-25 gramos
Lentejas cocidas	1 plato hondo	15-18 gramos
Garbanzos cocidos	1 plato hondo	14-16 gramos
Tofu	150 gramos	18-20 gramos

▶ ¿Deberíamos tomar proteína en polvo?

No tenemos por qué tomarla siempre y cuando lleguemos a los requerimientos con los alimentos, pero si queremos incorporarla en momentos puntuales o de forma rutinaria, debemos elegir una cien por cien proteína sin azúcar ni edulcorantes —te explico más características que han de tener en la clase de suplementación—. Lo ideal es que no haga falta y con los alimentos sea más que suficiente.

▶ Vitaminas del grupo B

Esenciales en esta etapa. Ayudan a convertir alimentos en energía y participan en la síntesis de neurotransmisores que regulan el ánimo, el estrés y el descanso. También contribuyen a la formación de glóbulos rojos y a la salud cardiovascular, además de necesitarlas para que el hígado realice el détox adecuadamente. Ya sabemos que en menopausia es frecuente tener déficit de estas vitaminas por la falta de ácido del estómago y la disbiosis intestinal.

Las encontramos en carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, verduras de hoja verde, semillas y frutos secos.

▶ Zinc

Yo le llamo el mineral reparador. En menopausia es muy importante para la regeneración de tejidos como la piel, el cabello, las uñas y las mucosas, y ayuda en la cicatrización. Además, es precursor del sistema inmune.

Lo necesitamos para que responda frente a patógenos que nos quieran atacar o frente a procesos inflamatorios, y apoya procesos metabólicos ligados al equilibrio hormonal de forma indirecta.

Lo encontramos presente en el marisco, especialmente los de concha, como las ostras; carne, sobre todo la roja; pescados, huevos, lácteos, semillas de calabaza y legumbres.

▶ Colina

Nutriente poco conocido pero muy relevante en todas las etapas de la vida desde el momento que nos estamos formando en el útero de nuestra madre. Apoya al hígado y al metabolismo de grasas —útil cuando aparece más tendencia a grasa abdominal o cambios en colesterol— y es precursora de acetilcolina, relacionada con la memoria y la atención. Esencial asegurarnos su consumo si tenemos antecedentes de demencia, párkinson o alzhéimer.

Encontramos la colina sobre todo en la yema de huevo, pero también en hígado, carnes, pescado y, en menor cantidad, en crucíferas como brócoli y coles.

▶ Omega 3, omega 7 y por qué conviene no excederse con el omega 6

En menopausia es común notar las mucosas más secas, como la vaginal, la ocular y la digestiva, aunque esta no se nota a simple vista. Además, conviene cuidar inflamación y salud cardiovascular. Aquí las grasas buenas ayudan mucho, ya que todas presentan estos ácidos grasos, aunque lo importante es el equilibrio.

▶ Omega 3 (antiinflamatorio y apoyo a piel/mucosas)

Existen tres tipos de omega 3. Los más relevantes son el EPA y el DHA, presentes en el pescado azul, sobre todo el pequeño, como sardinas, caballa y boquerón; mariscos y moluscos, como mejillones y ostras.

También existe omega 3 vegetal (ALA), pero este el cuerpo no lo asimila tan bien. Lo tienen la chía hidratada, el lino mejor molido, las semillas de cáñamo y las nueces.

Si no comes pescado azul pequeño al menos tres veces por semana o tienes alguna enfermedad inflamatoria, autoinmune, resistencia a la insulina, problemas cardiovasculares, enfermedades neurológicas..., te recomiendo suplementar a diario —a excepción de que tomes anticoagulante, entonces deberías consultar con tu médico—.

Eso sí, el suplemento es importante que sea a partir de aceite de pescados pequeños azules salvajes con gran concentración de EPA y DHA y que se haya extraído en frío sin haberse oxidado. Todo esto te lo detallo en la clase de suplementación.

▶ Omega 7 (hidratación de mucosas)

Muy útil cuando la sequedad es un síntoma protagonista. Las fuentes principales son el espino amarillo —sobre todo en forma de aceite del fruto/semilla— y las nueces de macadamia. Si presentas sequedad, suplementarte de omega 7 puede ser muy recomendable y se suele notar bastante mejoría.

▶ Omega 6

Aunque el exceso es muy común y puede favorecer procesos proinflamatorios cuando desplaza al omega 3, no es necesario eliminarlo si se toma del que está presente en los frutos secos, semillas o algunos cereales, siempre y cuando haya de base buenos niveles de omega 3. Lo que hace que tengamos exceso de omega 6 y que nos perjudique es que tomamos aceites de girasol, maíz, colza, soja y ultraprocesados hechos con ellos como la bollería, galletas, *snacks,* patatas fritas, rebozados, comida rápida, precocinados y muchas salsas tipo mayonesa industrial.

▶ Triptófano

Es un aminoácido esencial —lo obtenemos a través de la comida— que el cuerpo utiliza como materia prima para producir serotonina, relacionada con el bienestar y la calma, y melatonina, que ayuda a regular el sueño. En menopausia puede ser un apoyo cuando el ánimo está más sensible, hay más irritabilidad o el sueño se vuelve más ligero.

Lo encontramos en alimentos como pollo, pavo, huevos, lácteos, cacao puro y plátano.

▶ Colágeno

En menopausia bajan los estrógenos y eso acelera cambios en tejidos como piel, mucosas, articulaciones y hueso. El colágeno puede ayudar a mejorar la hidratación y elasticidad de la piel, a evitar la pérdida de densidad ósea y a mejorar la rigidez o molestias en articulaciones.

Se encuentra en alimentos de origen animal, sobre todo en las partes gelatinosas como en piel, cartílago, huesos o tendones. Puedes

consumirlo de esta forma:

- Caldo de huesos. Cuando enfría y queda un poco gelatinoso, suele ser buena señal (la preparación la encuentras en el recetario que tienes a continuación).
- Gelatina en polvo, sin sabor y sin azúcar ni edulcorantes para añadir a postres.
- Pollo con piel.
- Pescado con espinas blanditas, por ejemplo, las de las sardinas o los boquerones. Así aprovechamos el colágeno y, además, buenos nutrientes para los huesos.
- Cortes con más tejido conectivo: morcillo, osobuco, carrilleras... Cocinados a fuego lento quedan tiernos y melosos.
- Manitas, oreja, rabo...

También podemos tomar el colágeno como suplemento, pero deben ser péptidos de colágeno, que contengan vitamina C añadida y no lleven azúcar ni edulcorantes. Además, es importante que el colágeno tenga una patente registrada con estudios científicos. Te explico mucho más en la clase de suplementación.

Tomemos colágeno o no, el cuerpo necesita estos nutrientes para potenciarlo.

- Proteína suficiente (huevos, pescado, carne, lácteos y legumbres).
- Vitamina C (kiwi, cítricos, fresas, pimiento, brócoli).
- Zinc y cobre (marisco, carnes, cacao puro, semillas, frutos secos).

- Antioxidantes para proteger la piel y el colágeno frente al estrés oxidativo.

▶ Antioxidantes

Con el paso de los años, el cuerpo necesita más apoyo antioxidante. Los antioxidantes neutralizan sustancias llamadas radicales libres, que dañan células y aceleran el envejecimiento de tejidos. Una alimentación rica en antioxidantes ayuda a proteger tejidos que se vuelven más sensibles, como la piel y las mucosas. Además, estos contribuyen a cuidar el colágeno, especialmente si se acompañan de buena hidratación y grasas de calidad. También son un apoyo para el corazón y los vasos sanguíneos, ya que en esta etapa pueden empeorar tensión, colesterol o inflamación, y una dieta antioxidante refuerza la salud vascular.

Por otro lado, el cerebro es muy vulnerable al estrés oxidativo, por eso muchas mujeres notan mayor estabilidad, menos irritabilidad y más claridad mental cuando aumentan alimentos ricos en antioxidantes. Se encuentran en:

- Frutas (frutos rojos, uvas, granada, cítricos, kiwi).
- Verduras y hortalizas (pimiento, brócoli, espinacas, tomate, zanahoria).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Especias y hierbas (cúrcuma, romero, orégano, canela, jengibre).
- Cacao puro sin azúcar ni edulcorantes añadidos.
- Té verde.

Alimentos especialmente buenos en menopausia

Aquí tienes alimentos que, por lo que aportan, son especialmente útiles en esta etapa. Intenta ir variándolos e introduciéndolos en tu día a día.

▶ Semillas de lino y sésamo

Las semillas de lino y de sésamo aportan tres cosas importantes: fibra, grasas saludables y fitoestrógenos. La fibra, por un lado, ayuda a regular el tránsito intestinal, mejora la saciedad y alimenta la microbiota, lo que puede beneficiar los procesos inflamatorios, el apetito y el estado de ánimo. Los fitoestrógenos son sustancias vegetales como los lignanos, que pueden interpretar el papel de los estrógenos de forma sutil. No son hormonas ni sustituyen al estrógeno, pero en algunas mujeres pueden ayudar a suavizar síntomas. Es importante tomarlas molidas o hidratadas para que sus beneficios se puedan aprovechar mejor.

CÓMO USARLAS

Toma una cucharada de lino o sésamo al día y mézclala con yogur o kéfir. O pónsela por encima a las ensaladas, pescados, carnes, cremas de verduras, tortillas o incluso a tus tostadas del desayuno. Si al inicio notas hinchazón, reduce cantidad y vuelve a subir más lentamente.

▶ Crucíferas (brócoli, coliflor, col, coles de Bruselas)

Ayudan frente a la inflamación y el estrés oxidativo, y apoyan, como ya hemos visto, procesos del hígado relacionados con el metabolismo hormonal. Todo esto gracias al sulforafano, que lo tiene, sobre todo, el brócoli, que es un potente antioxidante. Además, son ricas en fibra y aportan otros compuestos como indol-3-carbinol, que el cuerpo puede convertir en DIM, que se han estudiado por su papel en el metabolismo de los estrógenos. En algunos estudios se ha visto que un mayor consumo de crucíferas se ha asociado con menor probabilidad de síntomas menopáusicos.

▶ Remolacha

Es un alimento mágico en menopausia, tiene muchos beneficios, entre los que encontramos:

- Favorece la salud de los vasos sanguíneos y puede ayudar a mejorar la circulación, incluso en algunas personas ayuda a bajar la tensión si tendemos a tenerla alta.
- Es rica en nitratos naturales, que el cuerpo transforma en óxido nítrico, una molécula que mejora el flujo sanguíneo y la llegada de oxígeno a los tejidos. Por eso puede potenciar el rendimiento deportivo y aumentar la sensación de energía.
- Su color indica compuestos antioxidantes que ayudan a proteger del estrés oxidativo.
- Aporta fibra, útil para el tránsito intestinal, el estreñimiento y para controlar el apetito.

Podemos tomarla asada, cocida y rallada sobre las ensaladas —esta es mi opción favorita— o en crema, como la receta que te he dejado en el recetario que tienes al final del libro.

▶ Legumbres

Las legumbres —lentejas, garbanzos, alubias— son baratas, saciantes y muy nutritivas. Aportan fibra, proteína vegetal, hierro y magnesio. Si te dan gases, no significa que sean malas. A veces solo hay que aprender a introducirlas. Empieza con poca cantidad, añade especias como comino, hinojo o clavo, cocínalas bien o utilízalas de bote bien lavadas; otra opción es probar a tomarlas en forma de crema, puré o en forma de pasta —las suelen vender en prácticamente todos los supermercados—. Si aun así te sientan mal, intenta dejarlas un tiempo hasta que mejore tu sistema digestivo y vuelve a introducirlas poco a poco con el tiempo. Existen otros alimentos que pueden aportarnos beneficios similares, como los frutos secos y las semillas.

Hábitos que alimentan

Hábitos que alimentan son esas rutinas diarias que sostienen el bienestar en la menopausia: moverse con regularidad, trabajar la fuerza y cuidar la capacidad física para proteger músculos y huesos, mantener un descanso de calidad con horarios estables respetando los ritmos circadianos o el reloj interno, y dedicar cada día un espacio a regular el estrés para que el cuerpo no viva en alerta constante. También intentar reducir, en la medida de lo posible, la exposición a

tóxicos y disruptores endocrinos, porque en esta etapa el equilibrio hormonal es más sensible. Y, por último, el contacto con el medio ambiente y con otras personas: pasar tiempo al aire libre, recibir luz natural, mantener vínculos sociales que aporten y actividades que nos hagan felices, facilita la constancia y ayuda a vivir esta fase con más calma y vitalidad.

Ten presente que lo importante no es hacerlo todo perfecto, sino mantener un hábito. Es aprender a disfrutar de esta forma de vivir, y verás que, cuando empiezas a hacerlo, deja de ser un sacrificio y se convierte en una manera de cuidarte, sintiéndote cada día mejor.

Dudas frecuentes

▶ ¿Tengo que eliminar el pan para siempre?

No. Si te sienta bien y eliges uno de buena calidad, puede encajar en este tipo de alimentación. Elige un pan de fermentación lenta, de harinas integrales o pseudocereales como el trigo sarraceno y que sea lo más natural posible y de panadería. Mi consejo es que no abuses de él, sino que pueda formar parte de una receta de manera puntual o que puedas tomarlo en algunos desayunos, pero acompañado de proteína y grasa saludable.

▶ ¿Y si me cuesta mucho dejar el azúcar?

Empieza reduciendo la frecuencia. Por ejemplo, primero elimina el azúcar del día a día y deja algo dulce para una ocasión concreta. Eso sí, no lo cambies por edulcorantes. El hecho de desayunar con proteína también te ayudará a tener menos antojos.

▶ ¿Es obligatorio tomar suplementos?

No es obligatorio, pero te puede ayudar mucho. Eso sí, primero es necesario trabajar la base con comida y hábitos. Y segundo, asegurarse de que son suplementos de buena calidad. Te recomiendo no perderte la clase de suplementación.

▶ ¿Cuánto tiempo tardo en notar cambios?

Muchas mujeres notan mejoras de hinchazón, energía, síntomas de menopausia o sueño en dos-cuatro semanas si hacen cambios consistentes. El músculo y la composición corporal necesitan más tiempo, pero el cuerpo responde cuando eres constante.

▶ ¿Qué pasa si un día no lo hago bien?

No pasa nada. Un día no define tu salud. Vuelve a lo básico en la siguiente comida. Lo que cuenta es la tendencia de la semana.

▶ ¿Puedo cenar fruta o yogur?

Fruta solo, mejor no. Acompañada de yogur puede ser aceptable, pero es preferible que completes tus cenas con verdura y proteína.

▶ ¿Cómo puedo organizar mis comidas?

Te recomiendo que pruebes el reto de tres días antiinflamatorio Feliz Menopausia para poner en práctica todo lo aprendido, y animarte y motivarte a continuar.

Recetas antiinflamatorias para una feliz menopausia



He querido recopilar estas recetas pensando en las necesidades específicas de la menopausia, para que podamos incorporar una alimentación antiinflamatoria de forma práctica y deliciosa.

Este tipo de alimentación no solo ayuda a reducir los sofocos y la inflamación, sino que también contribuye a mejorar el descanso, proteger el corazón y fortalecer los huesos.

Además, te invito a participar en el reto antiinflamatorio Feliz Menopausia gratuito de tres días, diseñado para que puedas dar tus primeros pasos hacia este estilo de vida de manera sencilla. Solo tienes que escanear el QR del reto y empezar a disfrutar de sus beneficios.



https://nutricionate.com/menopausia/

SALSA

ANTIINFLAMATORIA



5 minutos



2-3 días en la nevera



- 4 cucharadas de yogur de cabra, oveja o vegetal
- 1 cucharada de mostaza antigua o de Dijon
- 1 cucharada de vinagre de manzana sin filtrar
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

- 1 cucharada pequeña de eneldo
- Una pizca de cúrcuma, pimienta negra, jengibre en polvo

Una forma de comer salsa potenciando su efecto saludable y sabroso. Se pueden comer salsas sanas sin añadir grasas hidrogenadas, excesos de sal y aditivos perjudiciales.

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Remueve bien con ayuda de una cuchara..., ¡y listo!

MI CONSEJO

Esta salsa es ideal para acompañar con ensaladas, especialmente con lechuga, zanahoria y remolacha rallada, pepino, caballa en aceite de oliva y semillas molidas.

ENSALADILLA RUSA

DE COLIFLOR



10 minutos + 2 minutos de microondas



2-3 días en nevera



- ½ coliflor
- 1 lata de caballa en aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo
- Aceitunas verdes y sin hueso

- Encurtidos picados (opcional)

Para la mayonesa

- 1 huevo
- ½ limón escurrido
- 25 ml de leche o bebida vegetal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

Esta ensaladilla rusa es, además de nutritiva y riquísima, baja en carbohidratos, barata y muy fácil de preparar.

Elaboración

1. Batimos todos los ingredientes de la mayonesa. No te preocupes, esta no se corta.
2. Picamos la coliflor y la llevamos al microondas en un recipiente hermético durante 2 minutos a máxima potencia.
3. Cocemos un huevo y lo picamos. Le añadimos una lata de caballa en aceite de oliva, los encurtidos y removemos.
4. Agregamos la coliflor cuando esté un poco más fría, la mayonesa y decoramos con unas aceitunas.

MI CONSEJO

Se podría sustituir la coliflor por la patata, como tradicionalmente se ha hecho siempre, pero es una receta que he escogido para poder incorporar la coliflor de una forma rica y llamativa.

PAN PROTEICO

AL MICROONDAS



10 minutos + 2 minutos de microondas a máxima potencia



1 día como máximo en la nevera, aunque lo recomendable es comerlo en el momento



- 1 huevo
- 30 g de harina de almendra
- 1 cucharadita de polvos de hornear

- Relleno para el pan (aguacate, caballa y queso rallado)
- Una pizca de sal

Si no tienes pan, prepárate este que es sano, saciante, proteico y nutritivo.

Elaboración

1. Batimos un huevo en un bol, añadimos una pizca de sal, los polvos de hornear y la harina de almendra.
2. Vertemos la mezcla en una taza y lo llevamos al microondas durante 2 minutos a máxima potencia.
3. Rebanamos el pan y tostamos para que esté más rico.
4. Rellenamos con los ingredientes elegidos, por ejemplo, aguacate, caballa y queso rallado de cabra u oveja, y especias al gusto.

MIS CONSEJOS

Los polvos de hornear son opcionales. Yo no los suelo poner, pero si quieres sorprender en un día especial, el pan sube más y queda más vistoso.

Me gusta añadirle especias como orégano, cúrcuma y pimienta para darle un toque antiinflamatorio.

CRACKERS PROTEICOS DE ALMENDRA



5 minutos + 20 minutos de horneado



3 días aproximadamente



- 2 huevos
- 250 g de harina de almendra
- 100 g de mezcla de semillas (pipas de girasol y calabaza, y semillas de chía y lino molidas)
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra

- Especias al gusto (ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, comino...)
- Sal marina

Si quieres untar alguna salsa o crema como hummus o guacamole, estos *crackers* son perfectos, además de muy saciantes.

Elaboración

1. Batimos los huevos en un bol y añadimos el resto de ingredientes. Integramos bien.
2. Amasamos y disponemos en una bandeja de horno, colocándola entre dos papeles de hornear. Aplanamos con un rodillo para dejar la masa fina.
3. Pinchamos con un tenedor toda la masa y horneamos a 180 ºC, con calor arriba y abajo durante 20 minutos.

Mi CONSEJO

Al esparcir la masa sobre el papel vegetal, intenta que quede todo uniforme para que se cocine bien, ya que si hay zonas más finas, pueden quedar unas más tostadas que otras.

BUÑUELOS DE PATATA

Y BRÓCOLI



20 minutos + 15 minutos en la *air fryer*



4 días si no han pasado por la *air fryer* y si ya han pasado , 1 día



- 1 cogollo de brócoli
- 1 patata
- 2 cucharadas de queso parmesano o vegano en polvo (si no tomas lácteos)

- Ajo en polvo
- Una pizca de sal

Para la salsa de yogur

- 1 cucharada de yogur de oveja
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ limón escurrido

Un entrante fantástico para acompañar con tu salsa favorita y sorprender a tus invitados y familiares.

Elaboración

1. Hervimos el brócoli y la patata, y los mezclamos con el queso parmesano y el ajo en polvo. Sazonamos con una pizca de sal.
2. Chafamos la masa y formamos unas bolitas.
3. Llevamos a la *air fryer* durante 15 minutos a 200 ºC o al horno durante 20-25 minutos con calor arriba y abajo.
4. En un cuenco añadimos el yogur, la mostaza y el limón escurrido, y batimos hasta obtener una consistencia sin grumos.
5. Acompañamos los buñuelos con la salsa.

Mi CONSEJO

Completa este plato con algo de proteína extra, como puede ser un filete de pescado a la plancha, y ya tendrías una receta completa para el día a día.

BOMBONES HELADOS DE

FRAMBUESA Y CHOCOLATE



20 minutos + 1 hora de congelador



Hasta 2 meses en el congelador en un recipiente de cristal



- 10 frambuesas (o tantas como bombones quieras hacer)
- 100 g de una tableta de chocolate negro 85 %
- 2 cucharadas grandes de yogur

- 1 cucharada de aceite de coco

Cuando tengas antojo de dulce, estas bombas antioxidantes pueden ayudarte.

Elaboración

1. Untamos cada frambuesa en el yogur y llevamos al congelador durante aproximadamente 1 hora.
2. Una vez transcurrido el tiempo, preparamos el chocolate casero mezclándolo con aceite de coco y calentamos en el microondas 30 segundos a máxima potencia para que se derrita.
3. Impregnamos la fruta congelada en el chocolate, dejamos que se enfríe y conservamos en el congelador.

Mi CONSEJO

Estos bombones también los preparo con otro tipo de frutas, como son arándanos y fresas. Por fuera puedes recubrirlos con un poco de coco rallado o unos trocitos de frutos secos machacados.

BIZCOCHO SALUDABLE

DE CHOCOLATE



10 minutos + 3 minutos de microondas



2 días



- 2 plátanos maduros
- 1 huevo
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de harina de almendra

- 1 cucharada de polvos de hornear
- 1 cucharada de coco rallado
- 2 gotas de esencia de vainilla
- Canela en polvo

Una idea rápida para cuando te apetezca desayunar o merendar algo dulce, rico y saciante.

Elaboración

1. Batimos los plátanos cortados, el huevo, el cacao, los polvos de hornear, canela al gusto y la esencia de vainilla.
2. En un recipiente, incorporamos la mezcla, añadimos el coco rallado y la harina de almendra, y removemos.
3. Llevamos al microondas durante 3 minutos a máxima potencia.

MIS CONSEJOS

Podemos aumentar las cantidades y llevarlo durante 35 minutos al horno, con calor arriba y abajo, a 180 ºC.

Puedes añadir unos trocitos de una tableta de chocolate en el interior antes de meter el bizcocho en el microondas para que se derritan.

BASE DE *PIZZA* CASERA SALUDABLE



20 minutos + 5 minutos de horneado



2 días



- 1 huevo
- 150 ml de agua
- 45 g de trigo sarraceno
- 45 g de harina de avena (sin gluten si eres celíaco)
- 30 g de harina de almendra
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

- Orégano
- Una pizca de sal

Queda muy crujiente: ¡de restaurante!

Elaboración

1. En un bol batimos el huevo, el agua, la sal y el aceite.
2. Incorporamos la harina de avena, el trigo sarraceno y la harina de almendra.
3. En un papel vegetal untado con aceite, vertemos la masa. Agregamos trigo sarraceno para evitar que se pegue y espolvoreamos orégano.
4. Horneamos, con calor arriba y abajo, durante 5 minutos a 200 ºC.
5. Añadimos los ingredientes y horneamos 7 minutos más.

MIS CONSEJOS

Amasa con las manos enharinadas de trigo sarraceno, añadiendo un poco más de harina para que no se pegue.

Le suelo poner tomate concentrado, queso de oveja o de cabra, jamón cocido de más de un 90 % de carne, cebolla dulce en juliana y champiñón.

BOQUERONES

AL HORNO



10 minutos de horneado



2 días en la nevera



- Boquerones limpios partidos por la mitad y sin espinas (6 por persona)
- Aceite de oliva virgen extra

- Especias (pimentón dulce, perejil, cebolla en polvo o ajo en polvo)
- Sal

Una forma de tomar omega 3 fácil y rápida.

Elaboración

1. Ponemos papel vegetal untado en aceite sobre una bandeja.
2. Extendemos bien los boquerones, añadimos un chorro de aceite y los sazonamos con sal y especias.
3. Llevamos al horno previamente precalentado y horneamos durante 15 minutos a 200 ºC, con calor arriba y abajo.

MIS CONSEJOS

Siempre coloco los boquerones bocabajo con la piel hacia arriba sobre el papel vegetal. Es importante que no se calienten en exceso porque el omega 3 se oxida con el calor.

Podemos exprimir por encima un poco de limón para aportar sabor y vitaminas extra.

SALMOREJO DE REMOLACHA CON CABALLA Y QUESO FETA



10 minutos



3 o 4 días en la nevera



- 1 kg de tomates pera
- 250 g de remolacha cocida
- 60 g de caballa en aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de queso feta por persona (no se lo pongas si no tomas lácteos)
- 1 aguacate maduro

- 1 diente de ajo
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Una manera refrescante para aliviar tus síntomas de menopausia.

Elaboración

1. Trituramos muy bien todos los ingredientes en una batidora, menos el aceite, la caballa y el queso feta.
2. Bajamos la potencia y vamos añadiendo el aceite poco a poco para que vaya emulsionando. Una vez tenga textura cremosa, lo dejamos enfriar.
3. Una vez frío, servimos una ración y añadimos la caballa y el queso feta por encima.

MI CONSEJO

Es una cena ligera pero muy completa en grasas saludables, proteína de buena calidad, mucha fibra y vitaminas.

SÁNDWICH DE COLIFLOR



10 min + 5 minutos de microondas



Recomiendo tomarlo en el momento, pero podría estar 1 día en la nevera



- 100 g de coliflor
- 2 huevos
- 30 g de harina de avena sin gluten o trigo sarraceno

- Una pizca de sal

Si no te gusta la coliflor, tienes que probar este sándwich porque no vas a notar que está.

Elaboración

1. Picamos o rallamos la coliflor y la mezclamos en un bol grande con la harina y una pizca de sal.
2. Incorporamos un huevo y la yema del otro, y lo mezclamos de nuevo todo muy bien.
3. Aparte, montamos la clara que falta por añadir y la agregamos también al bol grande.
4. Echamos la mezcla en un recipiente apto para microondas y cocinamos durante 5 minutos a máxima potencia.
5. Lo cortamos y lo tostamos en un tostador.

Mi CONSEJO

Te recomiendo que lo completes con ingredientes que también aporten nutrientes interesantes, como un poco de melva o directamente hacerte el típico sándwich mixto con jamón cocido y queso.

CALDO DE HUESOS RICO EN COLÁGENO



10 min + 24-48 h de cocción



3 días en la nevera



- 2 o 3 l de agua
- 1 kg de huesos de vaca (caña y rodilla)
- 1 hueso pequeño de jamón
- 1 espinazo salado de cerdo
- 1 oreja de cerdo (aunque puede aportar un sabor muy fuerte al caldo, es una gran fuente de colágeno)

- 1 carcasa de pollo o pavo
- Patas de pollo o pavo
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre de manzana sin filtrar (ayuda a la extracción de los nutrientes de los huesos del caldo)
- 1 cucharada de tomillo o romero
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 rama de perejil
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de cardamomo
- Sal marina

Este caldo es una bomba de nutrientes y colágeno que debemos aprovechar por los beneficios que nos aporta. Es importante que vayamos variando los huesos de diferentes animales de pasto o criados en libertad. Además, la cocción debe durar al menos 24 horas para poder extraer, poco a poco, todos los nutrientes de los huesos, y que se queden en el caldo.

Elaboración

1. Cocemos lentamente los huesos junto con las especias, el vinagre y el agua durante 24 h (si tenemos vitro o inducción lo ponemos al 3-4, dependiendo de la potencia).
2. Vamos retirando la espuma, si no nos gusta que tenga tanta grasa.
3. Corregimos de sal en el último momento.

MIS CONSEJOS

Cuando dejemos enfriar el caldo quedará en la parte de arriba una capa blanca de grasa que podemos quitar si no nos sienta bien o no nos gusta la sensación. Además, puede que el caldo se gelatinice y esto para nada es malo, al revés, significa que contiene mucho colágeno concentrado.

•

Diluimos el caldo tanto como queramos hasta que nos acostumbremos al sabor fuerte que tiene.

•

Podemos tomar el caldo con un poco de limón con las principales comidas o hacer de él un principal si lo acompañamos con los trocitos de carne deshilachada, las verduras y una buena ensalada.

•

Os recomiendo hacer grandes cantidades para aprovechar el tiempo de cocción y después separarlo en tarros de cristal para congelar.

OLIVAS ENCURTIDAS

EN SALMUERA

(RECETA DE MI FAMILIA)



30 min + 2 meses de encurtido



Varios meses en la nevera



- Un bote de cristal grande y limpio con tapa
- 1 kg de olivas negras o moradas crudas
- 1 litro de agua aproximadamente

- 100 g de sal (mejor sal marina o de manantial)

Para el aliño

- Tomillo, romero, hinojo, un limón verdoso a rodajas, saldorija o ajedrea, un diente de ajo, hojas verdes de algarrobo (opcional)

Los encurtidos fermentados en salmuera nos aportan bacterias beneficiosas para nuestra microbiota, es decir, actúan como probióticos.

Elaboración

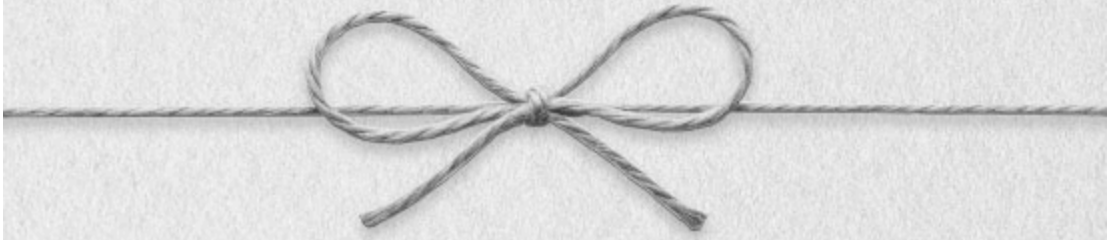
1. Lavamos el bote y las olivas. Haremos unos tres cortes a lo largo de cada oliva.
2. Preparamos la salmuera: mezclamos la sal con agua hasta cubrir las olivas.
3. Añadimos las hierbas y demás ingredientes. Lo ideal es ir alternando capas de olivas y de hierbas. Es importante que las olivas queden siempre sumergidas y el bote bien cerrado. Dejamos a temperatura ambiente 2 meses.
4. Quitamos el telo grueso que aparece por encima y lo cambiaremos a unos botecitos de cristal, con el mismo agua para consumir poco a

poco.

MIS CONSEJOS

Elabóralas por octubre, cuando es tiempo de recolecta de olivas.

Acompaña tus ensaladas y tus platos con ellas.



Conclusión

Si has llegado hasta aquí, quiero que lo primero que hagas sea pensar en que sí puedes. Sí puedes conseguir equilibrar tus hormonas, sí puedes decir adiós a los síntomas de esta etapa y sí puedes reducir la inflamación, manteniendo un peso saludable. De verdad. Porque solo el hecho de leer mi libro y haberte dedicado este tiempo a ti misma ya dice mucho. Y porque, como varias veces hemos dicho, la menopausia no es que tu cuerpo se haya estropeado, sino que está cambiando de etapa y necesita nuevas herramientas para conseguirlo.

En *Feliz menopausia* hemos visto que no se trata de resignarse a engordar, a dormir mal, a sentirnos raras o a hacernos creer que esto es lo que hay. Tampoco existe nada mágico y rápido, pero sí es importante conocer tu cuerpo, entender lo que está pasando dentro de ti, no culparte por nada, hablar sobre ello sin tabúes y apoyarte en lo que realmente funciona con hábitos saludables mantenidos en el tiempo. Eso sí, no intentes aplicarlo todo a la vez, ya que muchas veces es lo que hace que abandonemos porque queremos hacerlo perfecto y nos agobiamos por no llegar.

Si tuviera que darte cinco consejos clave que te van a ayudar mucho, serían estos:

- Come variado en verduras, frutas y fibra, con la cantidad suficiente de proteína, aliñando con aceite de oliva virgen extra, dejando de

temer a las grasas e intentando evitar azúcar, harinas refinadas, ultraprocesados, alcohol y edulcorantes.

- Cuida el sueño y descanso. Porque cuando duermes peor, todo se vuelve más difícil. El apetito, el estrés, los antojos, la inflamación... Intenta poner en práctica todo lo aprendido.
- Haz ejercicio de fuerza. No por estética, sino por salud hormonal, metabolismo, masa muscular, hueso, energía, y porque te cambia cómo te sientes contigo misma.
- Intenta estar en contacto con la naturaleza. Exponte al aire libre, a la luz del sol, en contacto con el mar, la montaña, el campo... Esto te ayudará a captar vitamina D, reducir el estrés y cortisol, a respirar aire puro y levantar el ánimo y las ganas de vivir.
- Si ya tienes todo lo anterior incorporado a tu vida, puedes empezar a hacer otros cambios de los que te hablo en el libro, como descansos metabólicos, potenciar las vías détox del hígado, acidificar el estómago, etc.

Obviamente, los cambios no siempre serán lineales. Habrá semanas en las que te sientas motivada y lo hagas increíble y otras en las que parezca que vuelves atrás. Eso no significa que no seas capaz o no funcione. Ahí es donde gana la que sigue adelante y no la que se exige perfección.

Gracias por dejarme acompañarte en este camino. Ojalá este libro te haya devuelto algo que en esta etapa vale oro: tranquilidad y confianza. Confianza en que puedes sentirte bien, en que puedes volver a reconocerte y en que tu cuerpo no es tu enemigo. Está contigo. Y tú también puedes estar con él.

Un abrazo,
Sandra Moñino

Agradecimientos

A todas las mujeres y a todas las madres:

Parir, lactar, criar y el haber estudiado en profundidad a la mujer me ha hecho mirar a las mujeres con más respeto. Son muchas las etapas que se atraviesan en silencio: cambios en el cuerpo, en el sueño, en el ánimo, en la energía... y, aun así, seguimos. Seguimos trabajando, criando, sosteniendo, organizando y cuidando.

Mientras escribía este libro siendo madre, he tenido días de cansancio, de exigencias, de querer llegar a todo, de seguir aunque mi cuerpo me pidiera una pausa. Me he dado cuenta de todo lo que hacemos cada día, de todo lo que sostenemos, de cómo muchas veces aprendemos a estar para todos, y a ratos se nos olvida estar para nosotras.

Porque ser madre no es solo cuidar. Es anticiparse. Es estar. Es renunciar. Es pensar en el otro antes que en una misma, y, en muchas ocasiones, es olvidarse de que una existe. Das tu vida por ese pequeño ser que apenas conoces. Y sí, puedo decir que es lo más maravilloso del mundo y sientes el amor más grande que te hubieses podido imaginar. Por eso, también hace que mires a tu madre con un amor especial, porque te das cuenta de todo lo que ha hecho por ti. De lo que te dio, lo que sostuvo y lo fuerte que se hacía ver frente a cualquier

acontecimiento, aunque por dentro estuviese dolida y sintiéndose débil.

Y necesito dejarlo aquí escrito, con todo el corazón: gracias, mamá. Gracias por tu amor, por tu entrega y por tu manera de estar. Y gracias, Carmen, por haberme dado la oportunidad de ser tu madre y vivir esta maravillosa sensación.

También quiero dedicar unas líneas a los padres que están presentes de verdad, los que acompañan, valoran y se implican en lo cotidiano. Gracias por estar, por sumar y por reconocer cada esfuerzo. En especial, gracias a mi padre, por estar siempre, y gracias a mi marido, Alberto, por caminar a mi lado con respeto, apoyo, igualdad y cariño, y, sobre todo, por el amor tan grande que sentimos el uno por el otro y ahora también por nuestra hija. Y, por supuesto, a María, mi hermana, no me olvido de ti.

Ojalá este libro sea un recordatorio para todas: que cuidarnos no es un capricho. Que priorizarnos no es egoísmo. Que en estas etapas merecemos comprensión, herramientas y, ante todo, cuidado del de verdad.

Con cariño,
Sandra Moñino

Bloc de notas para el reto





Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorizaciónde sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. www.conlicencia.com - Tels.: 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Editado por HarperCollins Ibérica, S. A.
Avenida de Burgos, 8B - Planta 18
28036 Madrid
www.harpercollinsiberica.com

Feliz menopausia. El método para equilibrar tus hormonas, perder peso y decir adiós a los síntomas
© 2026, Sandra Moñino Costa
© 2026, HarperCollins Ibérica, S. A.

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial en cualquier formato o soporte.
Sin limitar los derechos exclusivos del autor, editor y colaboradores de esta publicación, queda expresamente prohibido cualquier uso no autorizadode esta publicación para entrenar tecnologías de inteligencia artificial (IA).HarperCollins Ibérica, S. A. puede ejercer sus derechos bajo el Artículo 4 (3) de la Directiva (UE) 2019/790 sobre los derechos de autor en el mercadoúnico digital y prohíbe

expresamente el uso de esta publicación paraactividades de minería de textos y datos.

Diseño de cubierta: LookAtCia
Fotografía de la autora: Dani y María de El Estudio
Ilustraciones de interior: Dreamstime pp. 61, 62, 122, 126; Shutterstock pp. 165, 179; Freepik

ISBN: 978-84-1064-496-0

Composición digitial: www.acatia.es