Diarioaustral
REGIÓN DE LOS RÍOS

Fecha: 13/06/2025 Audiencia: 14.400 Sección: OPINION
Vpe: $145.979 Tirada: 4.800 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $696.000 Difusión: 4.800
Vpe portada: $696.000 Ocupación: 20,97%

Columna

Hormonas, azúcares y emociones...

María Isabel Mosqueira
Coach en Salud Hormonal

Hormonas , azúcares y emociones conforman el triángulo invisible que te acompaña desde la perimenopausia. ¿Sientes que pasas del cansancio al hambre, y del hambre al bajón emocional... todo en cuestión de horas? Esta montaña rusa no es solo emocional: también puede ser hormonal y metabólica. Especialmente si ya cruzaste los 40.

Durante la perimenopausia y menopausia, tu cuerpo entra en una etapa de profunda transformación. ¿Sabías que la resistencia a la insulina aumenta significativamente cuando bajan los niveles de estrógeno?

Estudios publicados por la Endocrine Society muestran que la caída hormonal afecta directamente la forma en que el cuerpo regula la glucosa en sangre, favoreciendo los peaks, bajones y antojos.

Según la American Diabetes Association, las mujeres en menopausia tienen hasta un 30% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Además, muchas comienzan a notar que el aumento de peso (especialmente en la zona abdominal) ya no se resuelve con las estrategias que antes funcionaban.

¿Qué tiene que ver esto con tu estado de ánimo, tus ganas de moverte o tus problemas para dormir? Mucho. Los desequilibrios en la glucosa impactan en síntomas clásicos de esta etapa: fatiga, insomnio, ansiedad, niebla mental, apetito descontrolado.

Desde una perspectiva Menopower, te invitamos a observar tu cuerpo con ojos nuevos y estrategias prácticas: Desayuna con proteína y grasas buenas (huevo, palta, yogur natural).

Evita jugos y harinas blancas en ayunas. Camina 10-15 minutos después de almorzar.

Consume vegetales primero, luego proteína y carbohidratos.

Prueba un té suave de laurel: estudios clínicos han demostrado que puede ayudar a reducir entre un 21% y un 26% los niveles de glucosa, si se combina con buenos hábitos.

La menopausia no es una enfermedad, pero sí una etapa que requiere herramientas nuevas.

¿Cómo estás gestionando tu energía, tus hábitos y tus decisiones?

Como Health Coach especializada en mujeres 40+, mi misión es ayudarte a comprender tu cuerpo con claridad y sin juicios. Porque la información bien aplicada no solo previene enfermedades: también empodera.

¿Estás observando cambios en tu energía, peso o ánimo? ¿Sabes cómo está tu curva de glucosa?

En Menopower, la transformación empieza por conocerte mejor.¿Y tú, estás tomando decisiones que construyen tu salud futura... o solo sobreviviendo el día a día?