LITORALPRESS

Fecha: 01-07-2025
Medio: La Estrella de Iquique
Supl. : La Estrella de Iquique
Tipo: Noticia general
Título: Menopausia activa: beneficios del ejercicio durante esta etapa

Pág. : 19
Cm2: 422,8

Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: No Definida

Menopausia activa: beneficios del ejercicio durante esta etapa

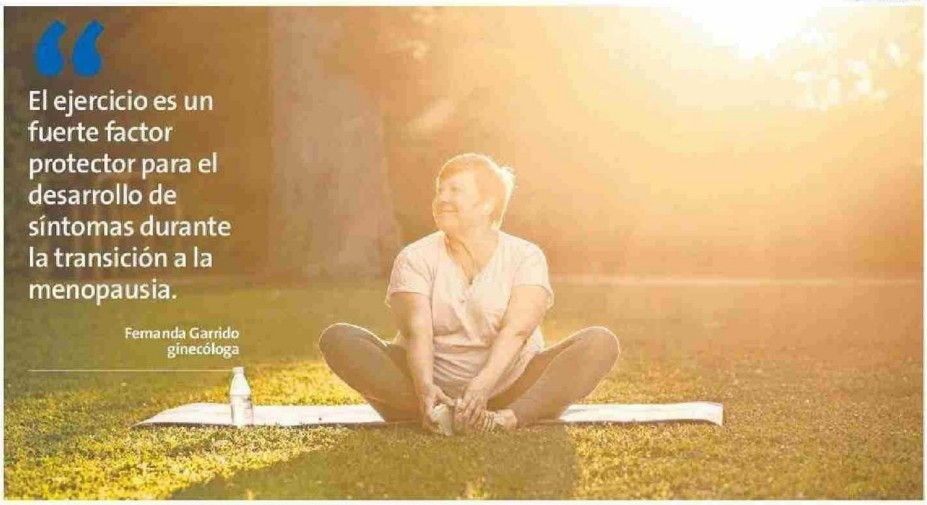
Este proceso genera varios cambios en las mujeres y el deporte se presenta como una herramienta de mitigación.

Ignacio Arriagada M.

La menopausia es un proceso biológico natural en la vida de la mujer que marca la culminación de su ciclo reproductivo. Ocurre fisiológicamente entre los 45 y 55 años y, además del cese de la menstruación, suele venir acompañado de drásticos cambios tanto físicos como emocionales que pueden impactar la salud y bienestar.

"En los cambios físicos está el aumento de peso. Al disminuir el metabolismo basal, hay un gasto de menor energía en las funciones básicas del cuerpo. Por lo tanto, si en esta etapa se continúa con la misma ingesta de alimentos y la misma cantidad de actividad física habrá un exceso de calorías que se acumulará como grasa. Por otra parte, el efecto metabólico de la menopausia provoca un aumento en los depósitos de grasa, especialmente de grasa visceral, acumulada alrededor de los órganos, como el corazón. Esto se asocia a un aumento del riesgo cardiovascular", detalla a este medio la doctora Fernanda Garrido, ginecóloga de Clínica Universidad de los Andes.

SHUTTERSTOCK



ESTABLECER UN HÁBITO DE ACTIVIDAD FÍSICA ANTES Y DURANTE LA MENOPAUSIA ES CLAVE.

"Además, la disminución de ciertas hormonas se relaciona con la sarcopenia, que es la disminución de la cantidad de músculo, lo que fomenta aún más la ganancia de peso (...) También los síntomas psicológicos como ansiedad, depresión e irritabilidad aumentan", agrega.

ACTIVIDAD FÍSICA

Muchas mujeres emprenden la búsqueda de herramientas y estrategias para transitar de manera más equilibrada y saludable tales transformaciones. En ese contexto es que hacer actividad física se presenta como una alternativa más efectivas para alcanzarlo.

"El ejercicio es un fuerte factor protector para el desarrollo de estos síntomas durante la transición a la menopausia", afirma la especialista, quien aclara que para que surta efecto "es ideal que se adquieran estos hábito antes de iniciar esta transición combinando ejercicio aeróbico, anaeróbico y la meditación como parte de la rutina diaria".

Una rutina de actividad deportiva bien planificada es capaz de marcar una gran diferencia en la salud femenina durante el proceso biológico en cuestión. No solo consiste en mantenerse activas, sino de escoger los tipos de ejercicios adecuados para contrarrestar los cambios fisiológicos.

Respecto a qué tipo ejercicios realizar y sus respectivos beneficios específicos, la doctora Garrido detalla que "el aeróbico como el trote, tenis o cualquier deporte con movimiento o agilidad contribuirá al bienestar cardiovascular. Mientras que el ejercicio anaeróbico, fundamentalmente de alta intensidad y corta duración con carga, permite mejorar la masa muscular y densidad ósea".

El tipo de alimentación se convierte en un factor importante en la etapa previa y durante la menopausia, especialmente cuando se pretende maximizar los resultados del entrenamiento y mitigar los cambios que esta transición implica para el organismo del género femenino.

La clave está en procurar mantener una dieta equilibrada y adaptada a lo que requiere el cuerpo.

"Es muy importante combinar el ejercicio con una dieta rica en proteínas para que el deporte se traduzca en forma efectiva en ganancia muscular y pérdida de grasa visceral", garantiza la profesional de la Clínica Universidad de los Andes.