

# Menopausia fuerte, informada y sin culpa

**Por Luz Ortiz Roa,**  
docente de Nutrición y Dietética  
de la Universidad Santo Tomás  
Puerto Montt.

**S**on tantas preguntas que las mujeres tienen cuando llegan a la Menopausia, como por ejemplo ¿Subo de peso y como lo mismo? ¿Por qué me siento más cansada? ¿Cuándo se acaban los sofocos, antojos y la sensación de tener menos energía?.

Siempre ha sido difícil poder tener respuesta a todas estas preguntas, pero en el último tiempo existe mucha más evidencia para poder informar y de alguna forma responder como profesiones del área de la salud pudiendo derribar mitos que van apareciendo en redes sociales, los cuales muchas veces en vez de informar confunden a las personas.

A medida que aumenta la esperanza de vida, también aumenta el número de mujeres menopáusicas en todo el mundo, estimándose en 1.200 millones para 2030.

Pero ¿Cuándo hablamos de menopausia? En la vida de una mujer, se habla de menopausia cuando cesa la menstruación un año después de la última regla. Esto suele ocurrir entre los 45 y los 55 años. (Erdylyy et al., 2024).

La Sociedad Europea de Menopausia y Andropausia (EMAS) menciona que la intervención nutricional en esta etapa es fundamental, considerando la gran cantidad de cambios fisiológicos que ocurren, de los cuales muchos se enfrentan con desinformación. La mayoría de las alteraciones

metabólicas se pueden abordar desde una intervención nutricional que sea personalizada y de manera oportuna, por ejemplo, el riesgo de debut de síndrome metabólico, obesidad, enfermedades cardiovasculares y también, osteoporosis. La evidencia muestra que, reducir factores alimentarios de riesgo y mejorar la calidad nutricional de la alimentación puede impactar positivamente en parámetros clínicos y bioquímicos, mejorando la salud y calidad de vida de las mujeres.

El consumo de agua, vitamina D, vitamina C, calcio y proteínas, son claves para esta etapa, y al tener una alimentación equilibrada y asesorada se podrían cubrir estos requerimientos. Una adecuada ingesta de líquidos es fundamental durante la menopausia, ya que desempeña un papel importante en la regulación térmica y el buen funcionamiento del tracto gastrointestinal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta de líquidos de 33 ml/kg/día. Además, se recomienda una ingesta de fibra dietética de 30 a 45 g/día, principalmente mediante el consumo de cereales integrales. Se recomienda consumir al menos 400 g de frutas y verduras al día, siguiendo las directrices de la OMS.

Como nutricionista, considero fundamental que la terapia alimentaria sea parte integral tanto de la prevención como del tratamiento de estas condiciones. La nutrición no solo cumple un rol estético o de control de peso, sino que es una herramienta clínica clave para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas y acompañar a las mujeres en una etapa que merece mayor atención, educación y apoyo profesional.