

## NUTRICIÓ I MENOPAUSA: CLAUS PER FRENAR EL GUANY DE PES



Són moltes les dones que consulten el servei de dietètica i nutrició per un augment de pes, sigui progressiu o bé més acusat, a partir del moment que la menstruació deixa de ser regular, o bé a partir de la retirada total d'aquesta. I molts cops aquest augment de pes succeeix sense més explicació: no s'ha deixat de fer exercici, no s'ha deixat de fumar, no s'ha canviat de feina, no s'ha canviat la dieta... Es deu simplement a l'edat.



La menopausa és un període de canvis involuntaris en la dona que afecta a molts aspectes, des de l'estat d'ànim fins al metabolisme. La producció d'estrògens deixa de ser regular, fins a ser pràcticament nul·la, fet que fa canviar la distribució del greix corporal.

Per entendre'ns, els homes solen tenir més greix acumulat a la zona abdominal, i les dones, des de l'adolescència, concentren més greix als glutis i a les cames. Però a partir de la menopausa, les dones comencen a acumular més greix a la zona abdominal, patró semblant al dels homes, augmentant el perímetre de cintura i canviant la forma del cos, passant de pera (ginoide) a poma (androide).

I com és que augmenta el pes total? Perquè es perd múscul més fàcilment i a més a més costa més formar-ne, a part de la falta d'exercici físic en general. Per aquest motiu és perillós que es realitzin dietes baixes en calories que només busquen la pèrdua de pes total, sense tenir en compte la quantitat de greix corporal i massa muscular que té cadascú, ja que perdre múscul ocasiona un guany de greix important a posteriori, el conegut efecte rebot.

És molt important que un dels objectius del pla sigui precisament mantenir la massa muscular, i això s'aconsegueix principalment mitjançant dues vies:

- Augmentant l'exercici físic específicament de força: definitivament no és suficient sortir a caminar o fer bicicleta. Cal afrontar la situació amb peses, pujant escales, fent "sentadilles"..., mínim 10 - 15 minuts cada 2 - 3 dies. Per això es recomana consultar un preparador físic i que pauti exercicis que es puguin fer tant al gimnàs com a casa i que optimitzin el temps, de manera que això deixi de ser un problema.



- Garantint la ingesta de 25 g de proteïna a tots els àpats principals (esmorzar, dinar i sopar). Per exemple, esmorzar ous remenats o truita a la francesa, tonyina, salmó, sardinetes, pit de gall dindi...; i dinar i sopar amb una font de proteïna pràcticament com a principal (peix blau, blanc, carns magres, ous, tofu, tempeh o seità), acompanyant-la amb vegetals. Seran bones opcions per mig matí o mitja tarda el iogurt natural, el quefir, el formatge fresc o el mató baixos en greix, sent també bones fonts de calci, que es poden acompanyar amb fruita natural o un grapat de fruits secs sense salar ni fregir.



La baixada d'estrògens i la dificultat de mantenir la massa muscular fan que cada vegada sigui més difícil metabolitzar (o com ho solem dir "cremar") els hidrats de carboni. És per això que cal eliminar de la dieta aquells sucres que faciliten l'augment de greix abdominal (sucre blanc o morè, mel, galetes, pastes, melmelada, cereals, suc de fruita...). És recomanable acompanyar la proteïna de l'esmorzar amb una petita porció de pa integral de qualitat, acompanyar el dinar amb una porció d'un quart del plat de llegums (mínim 3 cops a la setmana), tubercles (patata o moniato), quinoa o cereals integrals (pasta, arròs, cuscús), i evitar-los la resta del dia.

A part dels consells anteriors, hi ha dos elements que cal tenir en compte: uns bons nivells de vitamina D determinats mitjançant una analítica, i una rutina activa: realitzar 10.000 passos, nedar, ballar, anar amb bicicleta..., per lluitar contra les moltes hores que passem assentats, que dificulten poder utilitzar el greix i faciliten la pèrdua de múscul.



No t'ho pensis més, posa aquests consells en pràctica i t'ajudaran a prevenir o posar fre a aquesta tendència, assegurant una millor qualitat de vida i fent-te sentir millor.