

MENOPAUSIA CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE ¿Cómo tiene que ser la dieta?

La **menopausia** implica numerosos cambios en el organismo de la mujer y con Esclerosis Múltiple se puede experimentar un **empeoramiento transitorio de los síntomas**, posiblemente debido a la caída de determinadas hormonas (estrógenos).



PUNTOS CLAVE

- ✓ La alimentación debe ser similar a la del resto de la población: variada, equilibrada y basada en los principios de la **dieta mediterránea**.
- ✓ Cuando exista sobrepeso o bajo peso, la alimentación deberá adaptarse para conseguir un **peso saludable**.
- ✓ No obstante, se deberá prestar especial atención para garantizar la **ingesta mínima recomendada de algunos nutrientes** que se relacionan con la EM y la menopausia.

¿Quieres saber qué nutrientes? Sigue leyendo...

! Consulta con un especialista ante cualquier empeoramiento en tu estado de salud.

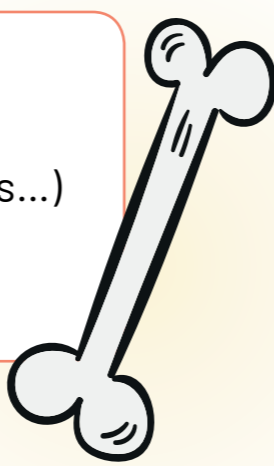
1 Aporta la cantidad suficiente de...

Calcio

En la menopausia, debido a los cambios hormonales, existe mayor riesgo de **osteoporosis**. Aportando el calcio suficiente a la dieta, **cuidaremos nuestra salud ósea y disminuirémos el riesgo de osteoporosis**.

FUENTES PRINCIPALES

- Lácteos (leche, yogur, queso...)
- Pescados azules (sardinas, anchoas...)
- Legumbres
- Vegetales de hoja verde

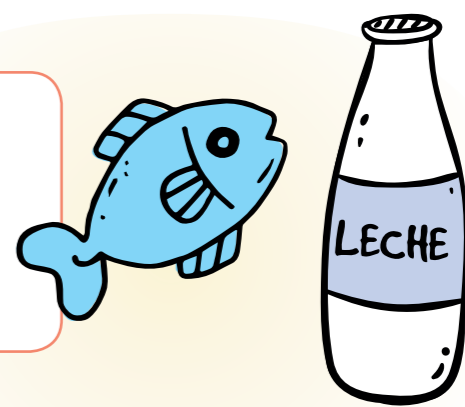


Vitamina D

No es raro observar **niveles bajos de vitamina D en personas con EM**, siendo esta una vitamina fundamental para la **absorción del calcio**. Se considera esencial en la **prevención y el tratamiento de la osteoporosis**.

FUENTES PRINCIPALES

- Luz solar
- Alimentos (pescados, lácteos, yema de huevo...)



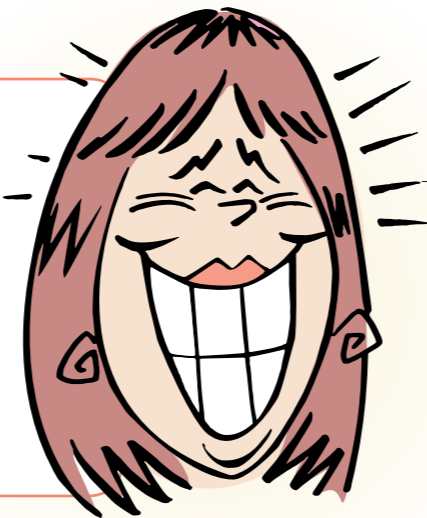
! La suplementación de vitamina D, siempre debe estar supervisada por un especialista, ya que en elevadas cantidades durante largos periodos puede ser tóxica.

Vitaminas del grupo B

- Contribuyen al buen **funcionamiento del metabolismo**.
- Favorecen una buena calidad del **sueño**.
- Mejoran el **estado de ánimo**.
- Disminuyen la **fatiga menopáusica**.

FUENTES PRINCIPALES

- Cereales
- Huevos
- Legumbres
- Hígado
- Frutos secos



Omega 3

Es un tipo de ácido graso esencial clave para:

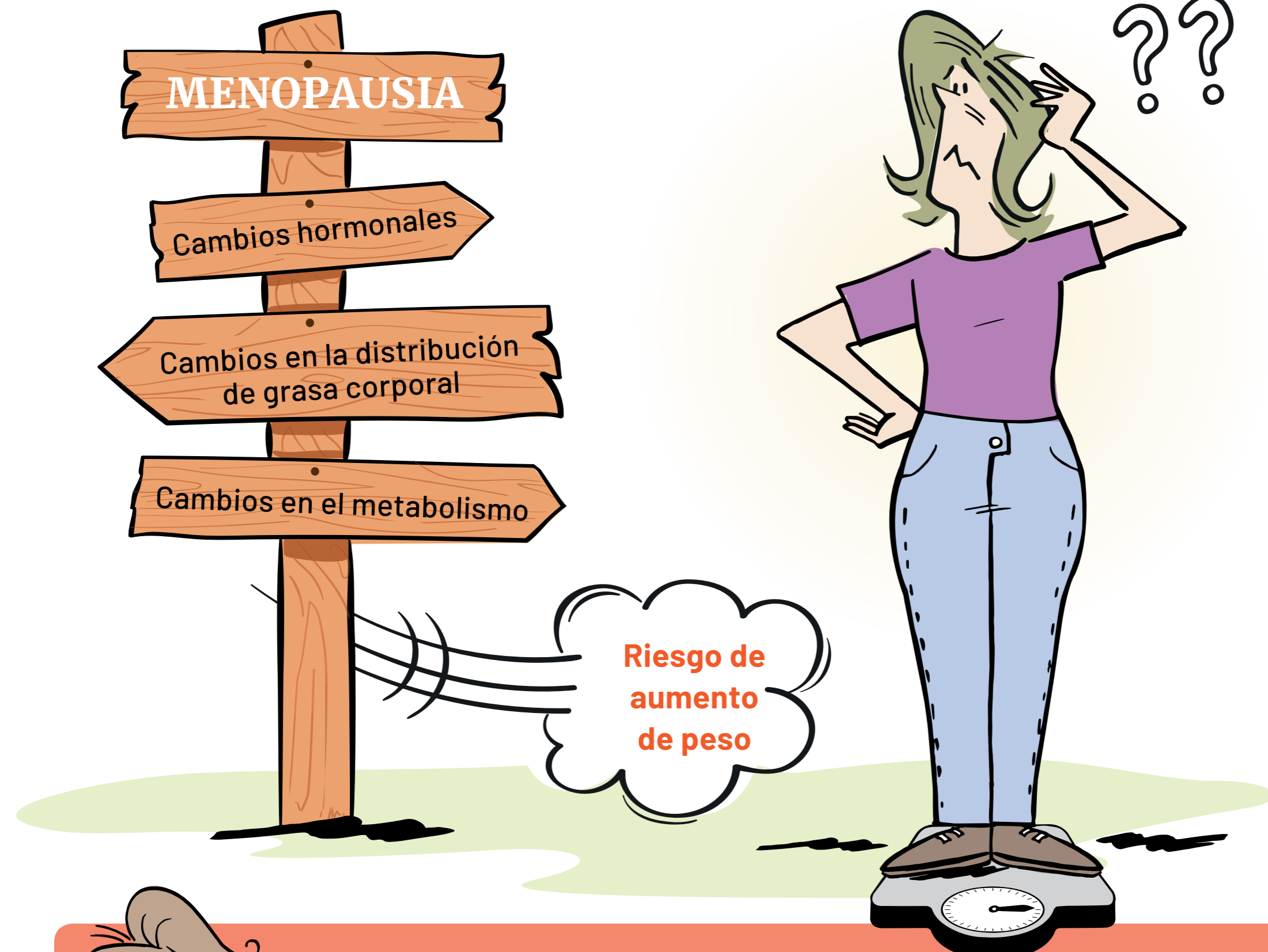
- El **funcionamiento de las células del cerebro**.
- La **prevención de enfermedades cardiovasculares**.
- La **mejora de la sintomatología** propia de esta etapa (sofocos, cambios en el estado de ánimo o problemas de concentración).

FUENTES PRINCIPALES

- Pescado azul
- Nueces
- Semillas de lino
- Frutos secos



2 En relación al sobrepeso...



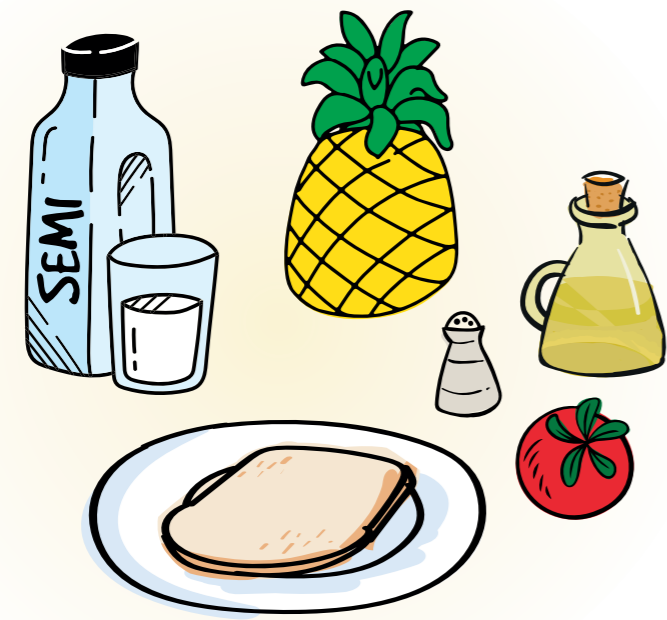
RECOMENDACIONES

- 1 Aumentar la ingesta de **verduras y frutas**.
- 2 Reducir la ingesta de **grasas saturadas** (mantequillas, bollería...).
- 3 Reducir los **hidratos de carbono simples** (azúcar refinada, dulces, zumos...).
- 4 Beber suficiente **agua** (1,5-2 litros/día).
- 5 Realizar **actividad física** adaptada de forma regular.



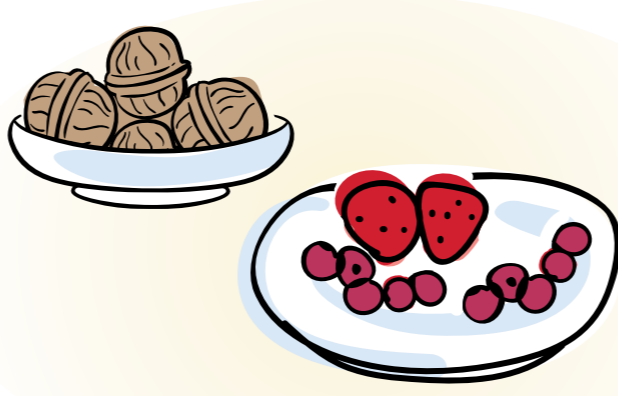
3 Idea de menú

Utiliza de 2 a 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra para elaborar este menú.



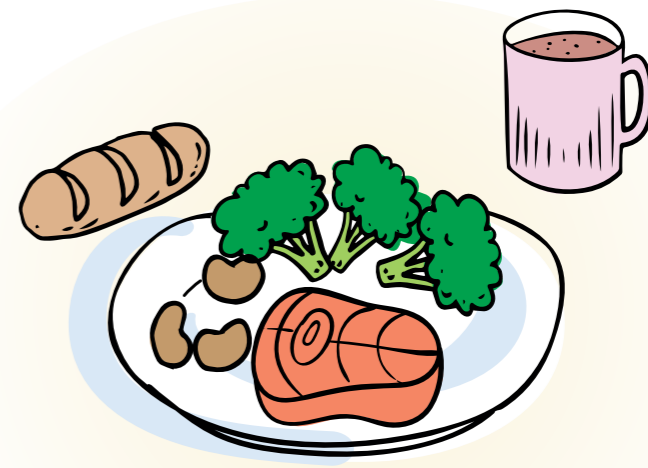
DESAYUNO

- Leche semidesnatada o de soja
- Fruta entera (1 rodaja de piña)
- Pan integral con aceite de oliva y tomate natural



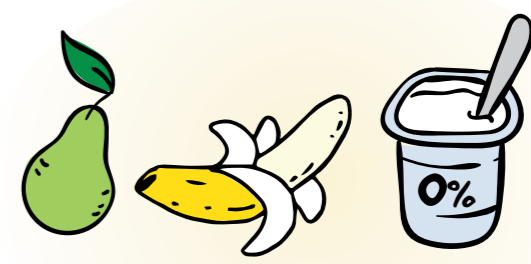
MEDIA MAÑANA

- Fruta (frutos rojos)
- 3-4 nueces



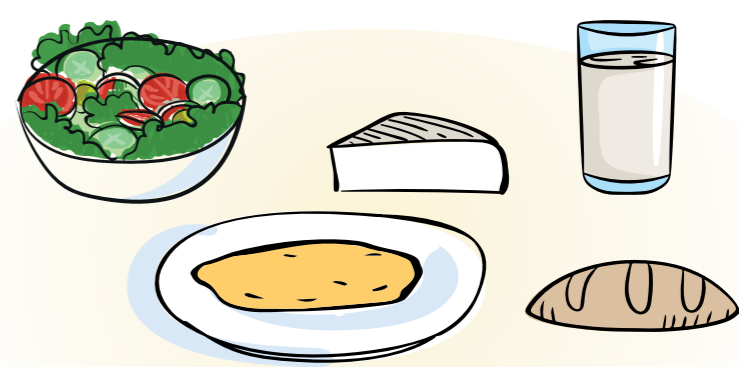
COMIDA

- Brócoli al vapor con pimientos rojos asados
- Salmón al horno con patata asada
- 30g pan
- Infusión



MERIENDA

- Fruta
- Yogur natural 0%



CENA

- Ensalada de tomate, cebolla y aguacate
- Tortilla francesa (2 huevos)
- 20g pan
- Porción de queso fresco 0%



REFERENCIAS

Baroncini, D. et al. (2019). Impact of natural menopause on multiple sclerosis: a multicentre study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 90 (11), 1201-6.
Rodríguez, S. et al. (2018). Menopausia. Panorama actual del medicamento. 42(418), 1008-1023.
Vilaplana, M. (2016). Menopausia: claves para afrontarla. *Farmacia profesional*, 30(4), 14-17.