

ALIMENTOS PARA NO SUFRIR LA MENOPAUSIA

Por: POR ISABEL MARTÍNEZ PITA

Pero hay evidencias científicas que sugieren que la alimentación puede ser tan eficaz como los suplementos hormonales para controlar estos desórdenes.

Los expertos que están a la vanguardia de las investigaciones sobre la menopausia ya admiten que las pautas de alimentación pueden explicar por qué las mujeres de algunas culturas asiáticas son menos propensas a sufrir los episodios de calor que suelen padecer las mujeres occidentales, como consecuencia de la cesación natural de la menstruación a determinada edad.

Las mujeres asiáticas tampoco parecen sufrir los efectos posmenopáusicos de largo plazo relacionados con la disminución de los niveles de estrógenos en el organismo, ya que se hallan mucho menos propensas a padecer trastornos cardíacos y fracturas de cadera, en comparación con las mujeres del mundo occidental.

Una alimentación más vegetariana, que incluya comidas de soja, tiene un alto contenido de una serie de compuestos naturales denominados fitoestrógenos, los cuales son transformados en el intestino en sustancias similares a las hormonas que el organismo femenino puede “confundir” con los estrógenos.

LOS BENÉFICOS ISOFLAVONOS

Las principales fuentes de fitoestrógenos son las comidas de soja, como el “tofu” (requesón de soja) y la leche de soja (soya), así como los cereales enteros, con su salvado, y el germen de lino. Las frutas y verduras contienen estas sustancias en menores cantidades.

Según los expertos, no se trata de consumir grandes cantidades de fitoestrógenos. La dieta de las mujeres asiáticas contiene un promedio de 100 gramos de comida de soja al día, lo que les aporta de 25 a 40 miligramos de isoflavonos, uno de los principales grupos de fitoestrógenos. En cambio, las mujeres de los países desarrollados consumen mucho menos isoflavonos.

Algunos especialistas incluso advierten de que las comidas que contienen fitoestrógenos pueden llegar a ser muy potentes y a tener efectos similares a los de un medicamento. Como el papel de los fitoestrógenos nutricionales en la salud todavía es un área de investigación relativamente nueva, los científicos están estudiando cuál es su proporción en los distintos tipos de comida de soja y cuál es la dosis diaria ideal para la salud.

Ingerir una o dos pequeñas raciones cotidianas de alimentos de soja (soya) como el “tofu” es un objetivo razonable para diseñar una dieta bien balanceada y saludable, según los nuevos nutricionistas.

Además de este rasgo característico de muchas dietas asiáticas, los investigadores han observado que cuando las mujeres de aquellas culturas, con alrededor de 50 años de edad, gozan de una salud fuerte y robusta, sus dietas contienen muy pocas proteínas animales y son extremadamente bajas en sustancias grasas, sobre todo las saturadas.

MENOS FRACTURAS Y “CALORES”

En los países donde la ingesta de proteínas, sobre todo las de origen animal, es más baja, se registra una menor incidencia de las fracturas de cadera, comparado con la población de las naciones occidentales, según un estudio del médico estadounidense Mark Messina, especialistas en dietas de soja (soya).

Según este experto, este efecto “osteoprotector” puede deberse a que las proteínas de soja influyen en que el organismo pierda menos calcio a través de la orina.

Diversos estudios científicos demuestran que los requerimientos diarios de calcio de un organismo sano se sitúan en torno a los 1.500 miligramos. Por eso resulta aconsejable tomar algún suplemento de este mineral, como el citrato de calcio (sólo), o el carbonato cálcico (junto con las comidas).

Para lograr una mejor absorción del calcio es conveniente distribuir la ingestión diaria de esta sustancia (tanto la que proviene de los alimentos como la de los suplementos), a lo largo de la jornada, de modo que no se tomen más de 500 o 600 miligramos de una sola vez.

LAS NECESIDADES DE HIERRO

Después de la menopausia, la mujer no requiere las mismas cantidades de hierro. A partir de los 50 años, el aporte nutricional recomendado desciende desde los 15 miligramos hasta los 10 miligramos, con lo que desaparece una de las principales razones que tenía para comer carne, la cual aporta hierro.

Además, comparada incluso con la carne roja más magra, las comidas de soja -que de por sí representan un excelente sustituto de la carne-, tienen un contenido más bajo de grasas saturadas.

Apenas el 14 por ciento de las sustancias grasas presentes en la mayoría de los "tofu" son saturadas, y las versiones "light" o de "bajas calorías" de este producto tienen aún menos grasa. Algunas marcas comerciales, incluso brindan una considerable dosis de calcio adicional, debido a que su "tofu" está elaborado con granos de soja que contienen compuestos cálcicos.

No obstante, algunas comidas como las hamburguesas vegetarianas o las de soja, no son tan favorables, ya que se elaboran con "proteínas de soja concentrada", las cuales casi no contienen los benéficos isoflavonos.

Las ventajas de que una mujer con menopausia adopte una dieta de tipo asiático todavía deben demostrarse, pero muchos de sus componentes nutricionales ya han sido identificados por los expertos como algunas de las llaves para prevenir el cáncer, por lo que no está de más intentar "matar dos pájaros" de un tiro.

PARA RECORDAR, PRACTICAR Y EVITAR

Aunque todavía hay que efectuar más investigaciones para confirmar definitivamente que la comida puede influir en la menopausia femenina, algunos especialistas creen que la alimentación asiática clásica puede guardar claves importantes en este sentido y sugieren llevar una dieta que contenga menos del 20 por ciento de calorías en materia grasa, tenga un contenido reducido de carnes, y sea rica en variedad de frutas, verduras y cereales completos, los cuales son fuentes abundantes de fitoestrógenos,

Además debe incluir al menos una pequeña ración al día de "tofu" u otra comida a base de soja (soya).

Las comidas "ardientes", tanto las calentadas al fuego como las condimentadas con pimienta o picantes, elevan la temperatura del cuerpo y producen una oleada de calor que ruboriza la cara y el pecho. El alcohol y la cafeína también pueden causar rubores.

Por ello, los expertos recomiendan a las mujeres con menopausia evitar la ingestión, tanto de las comidas que elevan el calor corporal, como la de café, té, refrescos y chocolate.