



# L'ALIMENTACIÓ EN LA MENOPAUSA

RITA RIGOLFAS

Cada vegada és més evident que l'alimentació equilibrada al llarg de totes les etapes de la vida pot ajudar a assolir un millor estat de salut quan s'arriba a la menopausa i a la tercera edat. La prevenció, doncs, comença ja quan s'inicia la vida i continua en el transcurs dels anys, tot adaptant l'aportació de nutrients a les necessitats requerides en les diferents etapes fisiològiques (infantesa, adolescència, embaràs, lactància).

Segons l'últim consens elaborat per la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) el 2001, l'alimentació saludable es reflecteix en la piràmide que reproduïm al final d'aquest article.

La menopausa sol manifestar-se entre els 45 i els 55 anys després d'un temps d'irregularitats amb l'ovulació, en el qual les hormones sexuals femenines van disminuint fins que es produeix la retirada definitiva de la regla.

Aquesta situació comporta una sèrie de canvis en l'organisme de la dona que no poden considerar-se de cap manera com una patologia i que són deguts a la manca d'estrògens. Cal precisar que els símptomes de la menopausa són molt variables i que no necessàriament han de fer-se presents. Hi ha dones que quasi no els noten i d'altres que els pateixen pràcticament tots.

Els més freqüents són els fogots o sufocacions, la sequedat vaginal, l'insomni, la irritabilitat, l'ansietat, etc., que poden alterar la qualitat de vida de la dona. D'altra banda, la situació hormonal pot tenir com a conseqüència una modificació de la

composició corporal i augmentar el teixit adipós (greix), sobretot en la zona abdominal. Aquest canvi en la imatge corporal pot ser mal acceptat per la dona i contribuir en alguns casos a fomentar l'ansietat i l'augment de la gana, la qual cosa pot repercutir en un augment de pes més important.

Un altre problema que pot manifestar-se és la descalcificació dels ossos amb pèrdua de massa òssia (osteoporosi), que augmenta la possibilitat de patir fractures sobretot de canell, pinçaments i aixafaments vertebrals. Aquesta situació s'agreuja amb els anys. Amb l'aparició de la menopausa augmenta la incidència de malalties cardiovasculars i també de l'augment de la tensió arterial.

Totes aquestes situacions poden millorar amb una alimentació i unes mesures adequades. Així doncs, la necessitat de proporcionar una atenció especialitzada en aquest moment fisiològic és òbvia, encara que fins fa relativament poc temps se li donava poca importància.

## LA DIETA EN LA MENOPAUSA

La dieta en la menopausa, si no hi ha malalties associades, es limita a una alimentació saludable adaptada a l'edat, la talla i, sobretot, a l'activitat física. Ha de tenir les característiques següents:

- **Energia:** Cal tenir en compte que, a partir dels quaranta anys, les necessitats d'energia comencen a disminuir i, si no es modera una mica la ingesta o no s'augmenta l'exercici físic, hi

ha el perill d'augmentar de pes. Cal, doncs, un control en aquest aspecte.

- **Glúcids:** Els aliments glucídics —especialment els farinosos, com la pasta, l'arròs, la patata— s'han de mantenir igual que en l'alimentació equilibrada, procurant no abusar del sucre i els dolços en general, sobretot si es manifesta algun canvi en el pes. S'aconsella incloure-hi llegum, pel seu contingut en fibra, proteïna i minerals.

- **Greixos:** Els greixos alimentaris són molt rics en energia i, per tant, abusar-ne pot produir augment de pes. És important tenir en compte la procedència dels greixos, ja que els greixos animals continguts en les carns i lactis augmenten el risc cardiovascular i en conseqüència s'hauran de limitar. En canvi, és convenient menjar sovint peix gras (blau), que aporta un tipus de greix considerat beneficiós. L'oli d'oliva és el més adequat.

- **Proteïnes:** Les proteïnes no s'han de incrementar, ja que no n'és aconsellable l'excés. Pel que fa a la procedència, és preferible menjar més sovint peix que carn. També es recomana treure el greix visible de la carn i la pell de les aus, per tal de reduir el greix animal de la dieta. Els lactis es poden prendre semidesnatats.

- **Calci:** El paper del calci en la prevenció i el tractament de l'osteoporosi postmenopàusica és fonamental. Per tal d'aconseguir-ne una bona aportació podem comptar amb els productes lactis. Perquè l'absorció del calci sigui correcta s'ha d'evitar l'abús de fitats, que són substàncies que es troben en el segó contingut en els cereals integrals i que formen sals insolubles amb el calci, cosa que en disminueix la disponibilitat. Per a l'aprofitament del calci també és important la realització d'activitat física moderada. És molt saludable, per exemple, caminar cada dia tres quarts o una hora.

- **Vitamines:** Una dieta variada ens proporcionarà suficients vitamines. És important assegurar la vitamina D, que es pot obtenir passejant en dies assolellats. En alguns casos cal suplementar-la amb productes de farmàcia.

- **Aigua:** En aquest moment, com en totes les etapes de la vida, és aconsellable una bona hidratació. Beure força aigua ajuda a mantenir la diuresi, és a dir, la secreció d'urina.

## SITUACIONS FREQUENTS EN LA MENOPAUSA QUE REQUEREIXEN MODIFICACIONS DIETÈTIQUES

Amb el pas dels anys, la possibilitat de tenir trastorns de salut augmenta a causa del normal envelliment. Alguns d'aquests trastorns poden accelerar-se en la menopausa. Els més freqüents, com ja hem comentat, són l'osteoporosi i els problemes cardiovasculars. Després de la menopausa augmenta la incidència d'infart i molt sovint apareix la hipertensió arterial, a vegades lligada a l'obesitat o a la diabetis tipus 2.

Totes aquestes situacions tenen tractament dietètic i en alguns casos fa falta l'ús de fàrmacs juntament amb una pauta alimentària adequada.

### 1. L'AUGMENT DE PES

Si es produeix un increment de pes, es recomana:

- Disminuir la ingesta de greixos. Per això convé prendre els productes lactis semidesnatats o desnatats —ja que no s'ha de prescindir d'aquest tipus d'aliments per raó del seu gran contingut en calci—, treure el greix de les carns i les aus i evitar els fregits i arrebossats, així com totes les formes de cocció que suposin un increment dels greixos.

- Disminuir o suprimir el sucre i ensucrats, begudes amb sucre, begudes estimulants i alcohòliques.

- No abusar dels aliments feculents (pa, patates, arròs, pasta, llegum).

- Augmentar el consum de verdures i amanides.

- Assegurar almenys dues o tres fruites diàries, inclouent-hi un cítric (taronja, aranja, mandarina).

- Aconseguir una bona eliminació de líquids mitjançant un consum abundant d'aigua.

La pèrdua de pes ha de ser lenta per evitar recuperar els quilos perduts. I cal recordar que les dietes d'aprimament massa estrictes poden provocar problemes tant físics com psíquics.

## 2. L'ARTERIOSCLEROSI I LES MALALTIES VASCULARS

A partir de la menopausa moltes dones experimenten un augment de la taxa de colesterol. També s'ha constatat que les HDL (el colesterol bo) poden disminuir, per la qual cosa el risc d'infart augmenta. Per aquestes raons cal fer algunes modificacions dietètiques més o menys estrictes segons cada situació:

- Prendre els productes lactis descremats (en el mercat n'hi ha un gran ventall de possibilitats). Cal remarcar que, en el procés de l'extracció de greix d'aquests productes, no es perd el calci que és tan important en aquesta etapa.

- Menjar més sovint peix que carn, i sobretot incloure dues o tres vegades per setmana peix blau: sardina, verat, tonyina fresca, salmó..., ja que el greix del peix té unes propietats benefactores sobre les artèries i el lípids de la sang.

- Escollir les carns magres, i treure'n sempre el greix visible. Treure la pell de les aus abans de cuinar-les.

- Substituir els embotits per tonyina, sardines i anxoves preparades amb oli d'oliva.

- Utilitzar preferentment oli d'oliva per cuinar i amanir.

- Excloure de l'alimentació els greixos animals que s'utilitzen per cuinar: mantega, llard, crema de llet, cansalada.....

- Incloure a l'alimentació diària verdura, fruita i amanides. Es recomana menjar sovint pomes, ja que aporten un tipus de fibra que ajuda a anivellar el colesterol.

La pèrdua de pes en cas d'obesitat pot millorar les xifres del colesterol i augmentar el colesterol bo.

## 3. LA HIPERTENSIÓ ARTERIAL

És freqüent veure augmentar les xifres tensionals en el període de la menopausa fins i tot en dones que han patit hipotensió. Prenent mesures dietètiques adequades, algunes vegades es podrà prescindir de la medicació amb substàncies hipotensores (per fer abaixar la pressió arterial). S'aconsella doncs:

- Suprimir la sal de cuina i de taula.

- Excloure els aliments que ens arriben amb addició de sal, com els embotits, els productes enllaunats, els precuinats, els concentrats de brou, els formatges excepte el mató i els formatges preparats sense sal. Tampoc no convé prendre aigua amb gas i altres begudes gasoses.

- Aprendre a utilitzar els recursos que ens ofereix la natura: herbes aromàtiques, espècies i condiments en general, excepte aquells que estan preparats amb sal.

- Fer exercici físic moderat (una vegada més es recomana caminar diàriament).

## 4. L'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi postmenopàusica afecta a un gran nombre de dones. Juntament amb la situació hormonal, hi ha altres factors predisposants entre els quals destaquen l'herència genètica, la complexió física i, evidentment, l'aportació de calci durant totes les etapes de la vida.

Si es presenta aquesta situació, el metge haurà de valorar la necessitat de seguir tractament hormonal o farmacològic. Independentment d'això, l'alimentació haurà de contemplar els punts següents:

- Els productes làctics són els més convenients, ja que el seu contingut en calci és força elevat i el seu aprofitament és alt. El calci dels productes vegetals (fruits secs, llegum, cereals...) no s'aprofita tant com el calci làctic. Intentar prendre cada dia quatre racions de làctics: llet o llets fermentades o formatges. En cas de patir augment de colesterol, els làctics han de ser desnatats.

- L'excés de productes integrals poden interferir l'absorció del calci. Es recomana per aquest motiu no menjar en el mateix àpat els làctics i els integrals.

- L'excés de proteïnes —sobretot carn, peix i ous— pot alterar el metabolisme del calci en els ossos. Això no obstant, les dietes sense aquests aliments també poden ocasionar problemes.

- L'abús de cafè pot propiciar la pèrdua de calci per l'orina; per això no se n'ha d'abusar. Una o dues tasses al dia es toleren bé.

- També es recomana disminuir o prescindir de l'alcohol i del tabac.

- La vitamina D és necessària per al metabolisme del calci, però l'alimentació ens n'aporta una quantitat insuficient, especialment quan ens convé reduir els greixos de la dieta. Una forma d'obtenir-ne es mitjançant l'acció dels raigs ultraviolats sobre el teixit cel·lular subcutani, que col·laboren a fer que aquesta vitamina es pugui sintetitzar en la pell. Per això és molt convenient passejar en llocs assolellats (prendre el sol amb mesura).

- Caminar o fer un exercici moderat a l'aire lliure contribueix a prevenir l'osteoporosi.

## 5. ALTRES RECOMANACIONS

- Menjar de manera relaxada, sense presses.

- Intentar menjar a les mateixes hores sense saltar-se cap àpat (el fet de no sopar o no esmorzar a vegades per tal d'aprimar-se està absolutament contraindicat).

- Procurar no menjar amb companyia no desitjada, per tal que l'acte alimentari no es converteixi en un moment de tensió que pot provocar digestions pesades i flatulències (a causa de l'aire empassat).

- En cas de patir meteorisme i flatulències importants, s'hauran de controlar els aliments molt flatulents (que produeixen gasos), si bé no és convenient d'excloure'ls de l'alimentació excep-

te quan hi ha problemes digestius molt específics. Es consideren aliments flatulents el llegum (excepte en puré i sense pell), la col, la coliflor, la col de Brussel·les, les carxofes, els naps, la ceba (crua), la poma (crua), el meló, la síndria, la xocolata...

**RITA RIGOLFAS I TORRAS** (Igalada, 1947) és diplomada universitària en Infermeria (Universitat de Barcelona) i Dietètica Superior (Universitat de Nancy). És professora de Dietoteràpia al centre de Nutrició i Dietètica adscrit a la UB i professora associada de l'EUI de la mateixa UB. Fa assessories i consultes sobre dietètica i ha publicat, entre d'altres, *Alimentació i dietoteràpia* (juntament amb P. Cervera i J. Clapés, darrera edició 2000).

# PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Font: Guies Alimentàries per a la Població Espanyola. SENC, 2001.