GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La menopausia más allá de los sofocos: las señales silenciosas que afectan al corazón

Comunicados | 16/10/2026 | 00:00

Sofocos, sudores nocturnos y alteraciones del sueño son algunos de los síntomas más conocidos de la menopausia. Sin embargo, también pueden producirse cambios menos visibles relacionados con la salud cardiovascular. Rute Borrego, dietista-nutricionista y miembro del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife, y Florencia Braga, dietista-nutricionista y gerente sénior de Asuntos Científicos para EMEA en Herbalife, ponen el foco en la importancia de prestar atención al corazón durante esta etapa

Sofocos, sudores nocturnos y alteraciones del sueño son algunos de los síntomas más conocidos de la menopausia. Sin embargo, también pueden producirse cambios menos visibles relacionados con la salud cardiovascular. Rute Borrego, dietista-nutricionista y miembro del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife, y Florencia Braga, dietista-nutricionista y gerente sénior de Asuntos Científicos para EMEA en Herbalife, ponen el foco en la importancia de prestar atención al corazón durante esta etapa

Los sofocos, los sudores nocturnos y las alteraciones del sueño son algunos de los síntomas más conocidos de la menopausia. Sin embargo, durante esta transición también pueden producirse cambios menos visibles que merecen atención: aumenta la tendencia a acumular grasa en la zona abdominal y pueden variar los niveles de colesterol y otros indicadores metabólicos relacionados con la salud cardiovascular. Con motivo del Día Mundial de la Menopausia, Rute Borrego, dietista-nutricionista y miembro del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife, y Florencia Braga, dietista-nutricionista y gerente sénior de Asuntos Científicos para EMEA en Herbalife, ponen el foco en la importancia de prestar atención al corazón durante esta etapa y recuerdan que adoptar hábitos saludables puede ayudar a reducir los factores de riesgo.

La evidencia científica refuerza la importancia de prestar atención a la salud cardiovascular durante la transición a la menopausia. Un análisis publicado en 2026 por la American Heart Association encontró que las mujeres en perimenopausia tenían el doble de probabilidades de presentar una puntuación baja de salud cardiovascular que aquellas que todavía mantenían ciclos menstruales regulares. Además, un estudio longitudinal del proyecto SWAN, que siguió a más de 3.000 mujeres durante hasta 22 años, observó que los sofocos y sudores nocturnos frecuentes se asociaban con un 51 % más de riesgo relativo de sufrir posteriormente un evento cardiovascular. Aunque estos resultados no significan que la menopausia provoque directamente un infarto, sí apuntan a la importancia de detectar los factores de riesgo y reforzar la prevención durante esta etapa.

"La menopausia es una etapa de importantes cambios en la salud y el bienestar de la mujer.

Algunos son evidentes y pueden resultar incómodos, mientras que otros se producen de forma más silenciosa", explica Florencia Braga. "Comprender lo que está ocurriendo en el organismo permite actuar a tiempo y valorar, junto con un profesional sanitario, qué medidas son las más adecuadas en cada caso".

El riesgo cardiovascular que no siempre da la cara

"Durante la transición a la menopausia disminuyen los niveles de estrógenos y, con ellos, parte de su efecto protector sobre el corazón. Estos cambios hormonales pueden favorecer la acumulación de grasa en la zona abdominal, alterar los niveles de colesterol y triglicéridos y aumentar el riesgo de síndrome metabólico", explica Florencia Braga. Estos factores pueden contribuir al desarrollo de problemas cardiovasculares a medio y largo plazo.

Uno de los aspectos que merece especial atención es la distribución de la grasa corporal. Algunas mujeres pueden ganar poco peso y, aun así, experimentar un aumento de la grasa abdominal. La grasa visceral, situada alrededor de los órganos internos, se relaciona con un mayor riesgo cardiometabólico, incluida la resistencia a la insulina, la hipertensión y las alteraciones del colesterol.

"Aunque el sobrepeso y la obesidad pueden elevar el riesgo cardiovascular, también importa dónde se acumula la grasa. La grasa visceral supone un riesgo particular, por lo que conviene valorar la composición corporal y los indicadores metabólicos, y no centrarse exclusivamente en los kilos", explica Florencia Braga. Rute Borrego coincide en que el peso por sí solo no define la salud de una mujer. El objetivo debe ser favorecer una composición corporal saludable, preservar la masa muscular y mantener bajo control los factores de riesgo, en lugar de convertir la pérdida de peso en la única prioridad.

Un estudio del proyecto SWAN, que siguió a mujeres durante la mediana edad, observó que la grasa visceral abdominal aumentaba con mayor rapidez alrededor de la última menstruación. En las 362 mujeres analizadas, el incremento estimado fue del 8,2 % anual durante los dos años previos a la última menstruación y del 5,8 % anual después. Los investigadores también encontraron una asociación entre el aumento de esta grasa antes de la última menstruación y un mayor grosor de la pared de la arteria carótida, un indicador de aterosclerosis subclínica.

Por otra parte, estudios longitudinales han observado que el colesterol total y el LDL —conocido como colesterol «malo»— tienden a aumentar especialmente en torno a la última menstruación. Estos resultados refuerzan la importancia de controlar los factores de riesgo durante la transición menopáusica, aunque la evolución varía de una mujer a otra.

Dieta mediterránea, una gran aliada para el corazón para controlar el colesterol

Los niveles de colesterol merecen especial atención durante la menopausia. La disminución de los estrógenos se asocia con cambios en el metabolismo de los lípidos y puede favorecer un aumento del colesterol LDL, conocido como «malo» y uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Aunque estos cambios no afectan a todas las mujeres por igual, vigilar el perfil lipídico y adoptar hábitos saludables ayuda a cuidar la salud del corazón durante esta etapa.

No existe una dieta específica para la menopausia que todas las mujeres deban seguir. La recomendación de las expertas es apostar por un patrón de alimentación mediterráneo, ampliamente respaldado por la evidencia en salud cardiovascular, basado en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva virgen extra, con pescado y otras fuentes de proteínas de calidad.

"Más que buscar una dieta especial para la menopausia, conviene consolidar un patrón de alimentación saludable y sostenible. La calidad de las grasas es importante: priorizar el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas y el pescado azul, y moderar las grasas saturadas, puede ayudar a cuidar el perfil lipídico", explica Rute Borrego.

En la práctica, esto supone reducir el consumo de carnes grasas y procesadas, bollería y algunos productos lácteos ricos en grasas saturadas, y evitar las grasas trans industriales. También es recomendable incluir alimentos que aporten nutrientes beneficiosos para la salud cardiovascular, como el pescado azul, fuente de omega-3 EPA y DHA, y la avena, cuyos betaglucanos —un tipo de fibra soluble— contribuyen a reducir el colesterol sanguíneo.

La alimentación también debe cubrir las necesidades de proteínas, importantes para conservar la masa y la función muscular, y aportar calcio y vitaminas D y K, relevantes para la salud ósea. La ingesta adecuada de estos nutrientes cobra especial importancia durante la perimenopausia y la posmenopausia, cuando conviene prestar atención tanto al mantenimiento de los huesos como al de la musculatura.

Ante la posibilidad de complementar con suplementos la dieta habitual, Rute Borrego opina que "la suplementación puede ser beneficiosa cuando se identifican deficiencias nutricionales o una ingesta insuficiente mediante una evaluación dietética y clínica individual, respaldada por análisis de laboratorio específicos cuando sea necesario".

El patrón mediterráneo, además, va más allá de la elección de alimentos. "La preparación y el

hecho de compartir las comidas con familiares y amigos también forman parte de este estilo de vida, porque favorecen las conexiones sociales y contribuyen al bienestar emocional", añade Borrego.

Más músculo y menos báscula

La actividad física es otro pilar de la prevención. Las expertas recomiendan combinar ejercicio aeróbico —como caminar a buen ritmo, nadar o montar en bicicleta— con entrenamiento de fuerza para ayudar a mantener la capacidad cardiorrespiratoria, preservar la masa muscular y favorecer una composición corporal saludable. La rutina debe adaptarse a la condición física y las capacidades de cada mujer, con el objetivo de que pueda mantenerse a largo plazo. "El peso por sí solo no define la salud de una mujer. Es importante prestar atención a la composición corporal, preservar la masa muscular y mejorar la salud metabólica, en lugar de convertir la pérdida de kilos en el único objetivo", apunta Rute Borrego.

La necesidad de reforzar estos hábitos también queda reflejada en la investigación. Una declaración científica de la Asociación Americana del Corazón publicada en 2020, que revisó la evidencia disponible sobre la transición menopáusica, señalaba que solo el 7,2 % de las mujeres estudiadas en esta etapa cumplía las recomendaciones de actividad física y menos del 20 % mantenía de forma constante una alimentación saludable. Aunque estos porcentajes proceden de los estudios revisados en aquel documento y no deben interpretarse como estimaciones actuales de todas las mujeres, ilustran el margen de mejora en prevención.

Aunque muchos de los cambios asociados a la menopausia responden a procesos fisiológicos, existe margen para actuar sobre los factores de riesgo modificables. Adoptar una alimentación mediterránea, practicar ejercicio con regularidad, descansar adecuadamente y mantener un seguimiento médico permite tomar decisiones informadas sobre la salud a largo plazo. "La menopausia no debe verse como una pérdida de control sobre la salud, sino como una oportunidad para invertir en el bienestar físico, mental y emocional y en un envejecimiento saludable", concluyen ambas expertas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/306496-la-menopausia-mas-alla-de-los-sofocos-las-senales-silenciosas-que-afectan-al-corazon.htm