

## Obesidad, un peligro en la menopausia



El mes de Octubre, es el **mes de la menopausia** y este año la **Sociedad Internacional de la Menopausia** ha decidido concientizar, a las mujeres que entran a la edad madura, de los peligros de la obesidad.

"El aumento de peso que se produce en esta fase, se relaciona con un cambio en la distribución de grasa corporal y se asocia a un incremento del riesgo de hipertensión arterial y riesgo cardiovascular, entre otras complicaciones, como cáncer del colon, etc", afirmó el **ginecólogo y obstetra Alvaro Monterrosa Castro**.

### **Menopausia no es sinónimo de vejez**

La actitud que mucha gente tiene, frente a la menopausia es que es sinónimo de vejez y en la

mayor parte de los casos las mujeres empiezan a descuidar su aspecto físico y a pensar que es el "fin".

"La menopausia se ha utilizado como herramienta para discriminar a la mujer. **Es fundamental dejar de creer que llegar a este punto es el fin de la vida**, es simplemente el último periodo del ciclo menstrual", manifestó Monterrosa Castro, quien además pertenece a la Sociedad Internacional de la Menopausia.

Añadió igualmente, que "Ellas tienen que seguir viviendo, continuar con sus actividades de tipo social, buscar nuevos proyectos y muy importante también es interesarse por el ejercicio, si no lo han hecho, para así evitar el aumento de peso y prevenir la obesidad".

### **Más fruta, más verdura, más ejercicio**

El especialista agregó que lo que se necesita es adoptar una cultura de la alimentación ya que el exceso de carbohidratos y la dependencia de la grasa en las comidas perjudica a la mujer en esta etapa de su vida. "Incluir frutas y verduras en su dieta es primordial".

Por otro lado, el sedentarismo es otro aspecto perjudicial que incrementa considerablemente el peso. "Se debe comenzar una rutina física y una buena actividad es por ejemplo, caminar de 20 a 30 minutos diarios e irlo incrementando de acuerdo a su capacidad".

### **Kilos de más entre los 35 y 55**

Según la Sociedad Colombiana de la Menopausia, esos kilos de más que la mujer adquiere, llega principalmente entre los 35 y 55 años de edad, la obesidad ocurre en el 60% de las mujeres posmenopáusicas y se caracteriza por un exceso de tejido adiposo especialmente en la zona abdominal, llamada grasa visceral.

Por su parte el especialista Monterrosa reiteró que una mujer obesa en la postmenopausia tiene diversos riesgos de salud y concluyó que es importante hacer un nuevo llamado de los hábitos "deben tomar conciencia de que es un excelente momento para realizar medicina preventiva y de esta forma poder llegar saludables a la etapa mayor".

Es así como a pesar de que la menopausia suele ser una etapa difícil para la mujer, existen distintas formas de sobrepasarla e incluso disfrutarla sin "morir en el intento".