



Factor de riesgo **DEJA DE FUMAR**

Es sobradamente conocido que el tabaco es un tóxico directo del ovario y uno de los factores de riesgo más claramente relacionado con un adelanto de la menopausia "entre uno y dos años", explica el doctor Pascual García Alfaro, de Salud de la Mujer Dexeus. De este modo, si la edad media para llegar a esta etapa son los 51 años, una fumadora podría empezar a dejar de tener la regla a los 49 años.

¿Se puede retrasar la menopausia?

La edad media para entrar en esta etapa de la vida son los 51 años. **El momento en el que se presenta tiene un componente genético, pero con buenos hábitos de vida se puede posponer su aparición y sobrellevar mejor los síntomas cuando llegue.**

por ABIGAIL CAMPOS

Es una fase vital en la mujer, que es perfectamente natural. Aparece en la franja de edad que va de los 45 a los 55, un margen que se mantiene inamovible en las sociedades occidentales desde hace años (no así la primera regla, que ahora llega a edades más tempranas, debido a la mejora de la calidad de vida). Hay mujeres a las que no se les retira la menstruación de manera natural hasta después de los 55, y en ese caso se considera "menopausia tardía". Nuestros genes y nuestro modo de vivir son los factores implicados en que la llegada de la menopausia se produzca en el momento preciso y no antes de tiempo.

"El momento en el que llega tiene un componente genético, pero hay determinados hábitos de vida que pueden hacer que se adelante, como por ejemplo el efecto nocivo del tabaco, así como otras circunstancias concretas como puede ser estar sometida a un tratamiento de quimioterapia. Pero con respecto a los factores que podemos controlar, una vida activa, en la que estemos en nuestro peso correcto y sigamos pautas saludables, permitirá que la menopausia llegue en el momento justo", precisa el doctor Plácido Llana, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (aeem.es), catedrático de Gi-

necología de la Universidad de Oviedo y director de la unidad de reproducción asistida del Hospital Central de Asturias.

NADA DE SEDENTARISMO

Llevar una vida apoltronada se relaciona "muchísimo" con el momento de la llegada de la menopausia, advierte el doctor Llana. "El ejercicio físico influye en esta materia por muchos motivos. Hacer deporte ayuda a mantener un peso correcto, reduce la posibilidad de sufrir sofocaciones y de tener síntomas vasomotores. Es de capital importancia para que el hueso mantenga su fuerza y evitar la osteoporosis. También para conservar las articulaciones y mantener la masa muscular", dice.

DIETA SANA

Puede sonar a tópico, pero no lo es. No se trata de comer tal o cual alimento

Sigue una alimentación equilibrada

CUIDADO CON LOS TÓXICOS

EL MERCURIO Y OTROS CONTAMINANTES TIENEN EFECTOS para la salud, “dañan los folículos del ovario, crean problemas reproductivos y adelanto de la menopausia”, explica el doctor Plácido Llana, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). Los pescados azules de gran tamaño (atún, salmón, pez espada) son los que llevan una mayor carga de mercurio. La clave no está en eliminarlos de la dieta por completo, porque al mismo tiempo son clave para una alimentación sana, pero sí en hacer un consumo equilibrado, de entre dos y tres veces por semana, y combinándolos con otros pescados azules de menor tamaño (sardinas, caballa, chicharro, boquerón).



porque tenga un efecto directo en retrasar la menopausia. Se trata de seguir una dieta saludable, rica en antioxidantes, que de forma general ayuda a retrasar el envejecimiento, un proceso que, en todo caso y al igual que la retirada de la regla, va a llegar igualmente.

De manera más concreta, algunos estudios han demostrado que el consumo excesivo de alcohol y cafeína puede hacer que la menopausia aparezca entre dos y tres años antes de lo que era de esperar. Si no quieres renunciar a ellos por completo, opta por un consumo moderado (un café al día y alcohol ocasional).

TOMA DESNATADA

En un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard (EE UU) en el que participaron 46.000 mujeres, se constató que en aquellas que consumían habitualmente leche desnatada, así como otros productos como quesos y yogures *light*, la menopausia comenzaba unos tres años y medio más tarde que en las demás. La explicación al fenómeno podría residir en que estos productos contienen un número de enzimas que se forman durante el proceso de digestión de las grasas que pueden potenciar la cantidad de estrógenos (hormonas femeninas), lo que ayudaría a que sus órganos reproductivos funcionaran más tiempo.

CONTAMINACIÓN

Más allá de las sustancias presentes en los alimentos (ver recuadro en la parte superior), en el medio ambiente podemos encontrar igualmente dioxinas o ftalatos, “que son productos químicos producidos en plantas de incineración de desechos de producción de plásticos y su exposición está relacionada con el aumento del cáncer y podrían afectar a la función ovárica. Aunque hay que tener en cuenta tanto el tiempo como la intensidad de la exposición al tóxico”, apunta el doctor Pascual García Alfaro, ginecólogo responsable de la unidad de menopausia en Salud de la Mujer Dexeus (dexeus.com).

¿RETRASARLA DÉCADAS?

Hace unos años se dio a conocer un estudio científico que abría la puerta al retraso indefinido de la menopausia, gracias a una técnica que permite extraer tejido de los ovarios, congelarlo (incluso durante décadas) y después reimplantarlo con cirugía. ¿Será posible algún día? Hacen falta más estudios al respecto para poder afirmarlo (ver recuadro a la derecha), pero expertos como el doctor Llana confían en que la ciencia encuentre un día el modo de retrasar “unos años” este periodo sin hormonas de la vida de la mujer, que cada vez es más largo por nuestra mayor longevidad. ■

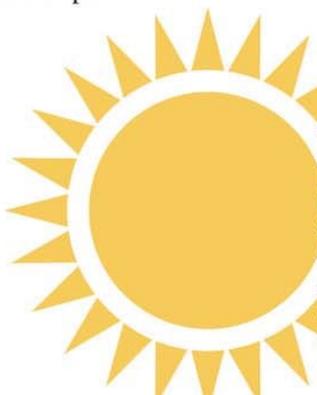
El experto



Pascual García Alfaro
UNIDAD
MENOPAUSIA
SALUD DE
LA MUJER
DEXEUS

“SI ES TARDÍA”

Sabemos que las mujeres que llegan tardíamente a la menopausia (después de los 55 años) tienen más riesgo de padecer cáncer de mama y de endometrio. También sabemos que cuando damos tratamiento hormonal en la menopausia durante largos periodos podríamos aumentar el riesgo de cáncer de mama. Y cuando lo damos en mayores de 60 años en las que han transcurrido más de 10 años desde el inicio de esta fase les aumentamos su riesgo cardiovascular. Con estos hechos aún no se podría avalar la técnica de extraer tejido ovárico, congelarlo y reimplantarlo con cirugía para retrasar la menopausia, a falta de tener más estudios que lo avalen.



TOMA EL SOL EN LA CALLE

Evita el déficit de vitamina D

El organismo humano necesita vitamina D, beneficiosa para la absorción de calcio, para la piel, para la salud cardiovascular o para prevenir enfermedades autoinmunes. Su déficit se relaciona con un adelanto de la menopausia en algunas mujeres, según un estudio de la Universidad de Massachusetts en Amherst, en el que participaron 116.000 mujeres y que financió el Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos. Como la mayor parte de vitamina D es la que genera el propio organismo tras la exposición al sol, déjate bañar por los rayos solares (entre 7 y 10 minutos diarios en verano son suficientes).