

NUTRICIÓN

## De la cocina al gimnasio, trucos para controlar tu peso a los 50 años

LAURA RODRIGÁNEZ

Actualizado 07/10/2022 - 12:05

La pérdida de estrógenos asociada a la **menopausia** abre el camino a un **mayor almacenamiento de grasa**. Si bien tienes al alcance de tu mano poner una barrera a la **grasa visceral** a través de tu alimentación y la actividad física.



---

## MANTENER LAS HORMONAS BAJO CONTROL

La **caída de estrógenos** repercute en un mayor almacenamiento de grasa, sobre todo en el área del abdomen. Esta grasa visceral o abdominal no solo es molesta, sino que también es poco saludable y difícil de perder. La doctora Maitane Núñez García, PhD Medical Advisor de PronoKal, señala que la distribución del peso, principalmente la de grasa, cambia cuando llegas a la menopausia y que este peso ganado incrementa el riesgo de síndrome metabólico, diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y colesterol alto. Por ello, es importante tomar medidas en nuestro estilo de vida que nos ayuden a controlar todos estos cambios para tener el peso controlado como una medida saludable y no una cuestión estética.

Por su parte, la doctora Marta Sánchez-Dehesa asegura que los desequilibrios hormonales pueden empeorar con el paso del tiempo, afectando a otras hormonas que a su vez desencadenen problemas de salud graves si no se hace nada para prevenirlo. **"Los cambios en el estilo de vida son los mejores remedios naturales que tienes contra los desequilibrios hormonales.** Sin embargo, si estás luchando con múltiples síntomas de desequilibrio hormonal, asegúrate de consultar a tu médico". Los cambios de estilo de vida a los que se refiere son el ejercicio, que ayuda a reducir los niveles altos de cortisol y mejora el nivel de azúcar en la sangre, y una alimentación saludable, ya que la elección de alimentos puede influir en la salud hormonal. Por ejemplo, el exceso de azúcar y las grasas no saludables están relacionados con el aumento de peso y los altos niveles de estrógeno en las