

www.instyle.es

InStyle

Nº 220 • MAYO 2023

Make up encendido

**TODOS LOS
TONOS DEL
ROJO EN TU
ROSTRO**

**ESPECIAL
DENIM**

**CÓMO LLEVAR EL
TEJIDO MÁS VERSÁTIL
Y REVOLUCIONARIO**

En portada
**MARIBEL
VERDÚ**

DÍAS DE

LUZ

**MODA Y BELLEZA LUMINOSAS
PARA IRRADIAR ESTILO EN PRIMAVERA**

ESPAÑA 4 €



CÓMO ABRAZARLA

MENOPAUSIA

TODAS LAS SEÑALES APUNTAN A QUE ESTÁ, A NADA Y MENOS, DE DEJAR DE SER UN TEMA TABÚ. LAS MUJERES HABLAN DE SU EXPERIENCIA SIN TAPUJOS Y EN TORNO A ESTE ESTADO EMPIEZA A NACER UN NUEVO MERCADO DE COSMÉTICA, FITNESS O PSICOTERAPIA. POR FIN.

por MARTA CÁMARA ilustraciones ÁFRICA PITARCH

1 El descenso de estrógenos producido por el también llamado 'síndrome del climaterio' acarrea muchos síntomas inesperados.

Suena mejor que el denostado término menopausia pero, adorno aparte, la realidad es que en estos momentos en España hay más de 10 millones de mujeres que se encuentran en dicho estado. De ellas, el 75% presentan síntomas. Atravesar esta etapa no es fácil. A los archiconocidos sofocos o la sequedad vaginal hay que añadir sudores nocturnos, dolores de cabeza, dificultad para dormir, dolor articular o muscular, cambios de humor, fatiga, depresión, un descenso de la libido o pérdida de densidad cutánea y capilar. ¿Cómo es posible que un descenso de estrógenos provoque este tsunami? El equilibrio hormonal es tan caprichoso como inestable, y en cuanto empiezan a disminuir los niveles de estrógenos los síntomas van apareciendo ordenadamente, uno tras otro.

3 La sociedad, más empática que antaño

Son demasiadas señales como para no darse cuenta. La actriz Naomi Watts habla sin tapujos de esta etapa y crea una marca de productos específicos para paliar los síntomas. No dejan de surgir alternativas naturales y sin efectos secundarios a la terapia hormonal sustitutiva. La cosmética comienza a formular orientada a atenuar los estragos de la menopausia en la piel y los cambios corporales que se producen en cuanto a distribución de grasa, y surgen movimientos como Menopause rEvolution, empeñados en que la retirada del período no afecte a la calidad de vida. Pero para ello, hay que batallar con un enfoque multidisciplinar.

“HAY QUE CAMBIAR LA FORMA DE ENTENDERLA. LA MENOPAUSIA NO ES EL FIN, SINO EL TRÁNSITO HACIA EL SEGUNDO ACTO DE LA VIDA.”

—BEATRIZ HERNÁNDEZ,
CREADORA DE MENOPAUSE REVOLUTION.

4 Sí, hay que comer menos, pero mejor ¡y con cabeza!

El gasto calórico es menor y se suele decir que cada año, a partir de la perimenopausia, se engorda una media de un kilo. No es una exageración. Como señala la nutricionista Beatriz Larrea, “es muy importante prepararte en la perimenopausia para poder reducir los síntomas en la menopausia, que vienen originados por la resistencia a la insulina o la inflamación”. Edgar Barrionuevo, nutricionista de la clínica Antiaging & Medicina Estética Silvia Giralt, es de la misma opinión, e insiste en la importancia de adaptar la dieta: “Hay que reducir el aporte calórico, incluir calcio y vitamina D que protejan los huesos, disminuir el consumo de grasas saturadas y colesterol y aumentar el de fitoestrógenos y alimentos ricos en prebióticos para mitigar los síntomas”.

2 ¿Hablamos de menopausia o perimenopausia?

¿Cuáles son las diferencias y las fechas ‘oficiales’? Nos lo explica la ginecóloga Marta Sánchez Dehesa, responsable de la Unidad de Menopausia del Hospital de Toledo: “A partir de los 45 años disminuye la reserva de óvulos, se producen menos estrógenos y el cuerpo se comporta de forma diferente. Sin embargo, en esta primera etapa se siguen produciendo estrógenos durante la noche. Este proceso es la perimenopausia. Puede durar varios años y los síntomas van apareciendo gradualmente. Es ya entre los 50 y los 55 años cuando el ciclo menstrual se detiene por completo. Pero para hacer la menopausia ‘oficial’, tienen que haber pasado al menos doce meses sin utilizar compresas o tampones.