

Guía práctica de hábitos para cuidar tu microbiota durante la menopausia

Pequeños cambios para mejorar tu bienestar digestivo, hormonal y emocional

La menopausia supone una etapa de cambios. Además de los sofocos o las alteraciones del sueño, muchas mujeres empiezan a notar que su digestión ya no funciona igual que antes: aparece hinchazón, estreñimiento, digestiones pesadas o una mayor sensibilidad intestinal.

Aunque estos cambios son frecuentes, no significa que tengas que resignarte a convivir con ellos.

La buena noticia es que cuidar tu microbiota mediante hábitos sencillos puede contribuir a mejorar tu bienestar digestivo y favorecer tu salud general.

¿Por qué la microbiota cobra tanta importancia en la menopausia?

La microbiota intestinal está formada por billones de microorganismos que viven en nuestro intestino y desempeñan funciones esenciales para la salud.

Participa en:

- La digestión y absorción de nutrientes.
- La producción de algunos compuestos beneficiosos para el organismo.
- El correcto funcionamiento del sistema inmunitario.
- La regulación de procesos inflamatorios.
- El metabolismo de los estrógenos a través del denominado **estroboloma**, un conjunto de bacterias implicadas en su transformación.

Durante la menopausia, la disminución de estrógenos puede modificar el equilibrio de la microbiota, reduciendo su diversidad y favoreciendo la aparición de molestias digestivas y alteraciones metabólicas.

Por eso, cuidar el intestino en esta etapa también significa cuidar tu salud hormonal.

¿Qué puedes notar?

Cada mujer vive la menopausia de forma diferente, pero es habitual experimentar alguno de estos cambios:

- ✓ Hinchazón abdominal.
- ✓ Estreñimiento o cambios en el ritmo intestinal.
- ✓ Digestiones más lentas o pesadas.
- ✓ Mayor sensibilidad digestiva durante periodos de estrés.
- ✓ Cambios en el estado de ánimo, el descanso o la energía acompañados de molestias intestinales.

Si te identificas con varios de estos síntomas, merece la pena revisar tus hábitos antes de pensar que "es normal y no hay nada que hacer".

Los 7 hábitos que ayudan a cuidar tu microbiota.

1. Aumenta la fibra... poco a poco.

La fibra es el alimento favorito de muchas bacterias beneficiosas.

Un aumento progresivo favorece una microbiota más diversa y se asocia con una mejor salud digestiva y metabólica.

Prioriza alimentos como:

- verduras
- frutas
- legumbres
- avena
- frutos secos
- semillas

Ponlo en práctica

Añade una ración extra de verduras al día y consume legumbres entre 3 y 4 veces por semana.

Recuerda: si aumentas la fibra, también aumenta tu consumo de agua para favorecer un buen tránsito intestinal.

2. Incluye alimentos ricos en prebióticos.

Los prebióticos son componentes de determinados alimentos que sirven de alimento para las bacterias beneficiosas.

Los encontrarás en:

- ajo
- cebolla
- puerro
- espárragos
- alcachofa
- avena
- plátano ligeramente verde

No hace falta consumirlos todos los días: la variedad es más importante que la perfección.

3. Incorpora alimentos fermentados si los toleras bien.

Yogur natural, kéfir u otros alimentos fermentados pueden ser una ayuda para algunas personas.

Sin embargo:

- no todos los fermentados contienen los mismos microorganismos;
- no todos los probióticos producen los mismos efectos;
- lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

La evidencia científica es prometedora, pero todavía no permite recomendar un probiótico universal para todas las mujeres durante la menopausia.

4. Reduce los ultraprocesados sin caer en el "todo o nada."

No necesitas seguir una alimentación perfecta.

Lo que realmente marca la diferencia es que la mayor parte de tu alimentación esté basada en alimentos frescos y ricos en fibra.

Cada pequeño cambio suma.

- Más verduras.
- Más fruta.
- Más legumbres.
- Más alimentos reales.
- Menos productos ultraprocesados.

5. Cuida el estrés tanto como cuidas tu alimentación.

El intestino y el cerebro están conectados constantemente.

Cuando el estrés aumenta, también pueden hacerlo la hinchazón, el dolor abdominal o las alteraciones del tránsito intestinal.

Algunas estrategias sencillas pueden ayudarte:

- caminar diariamente;
- respirar de forma consciente unos minutos;
- dormir suficientes horas;
- hacer pausas durante el día;
- dedicar tiempo a actividades que disfrutes.

Cuidar la microbiota también implica cuidar tu bienestar emocional.

6. Observa cómo responde tu cuerpo.

No todos los alimentos saludables sientan igual a todas las personas.

Durante unos días puedes anotar:

- qué comes;
- cómo te encuentras;
- cómo duermes;
- tu nivel de estrés;
- tus síntomas digestivos.

No se trata de controlar cada bocado, sino de descubrir patrones que puedan ayudarte a conocerte mejor.

7. No te suplementes por tu cuenta.

Cada vez existen más suplementos dirigidos a la salud intestinal.

Sin embargo, elegir un probiótico o un prebiótico solo porque está de moda rara vez es la mejor estrategia.

Antes de suplementarte conviene valorar:

- tus síntomas;

- tu alimentación;
- tus antecedentes;
- el objetivo que quieres conseguir.

La personalización siempre ofrece mejores resultados que las soluciones generales.

Un día que favorezca tu microbiota.

No existe un menú perfecto, pero este ejemplo puede servirte de inspiración.

Desayuno:

Yogur natural (o alternativa vegetal enriquecida), copos de avena, frutos rojos y semillas.

Comida:

Legumbres o cereal integral acompañado de abundantes verduras, proteína de calidad y aceite de oliva virgen extra.

Cena:

Crema o salteado de verduras con pescado, huevos o legumbres y una guarnición rica en fibra.

Entre horas:

Fruta fresca o un puñado de frutos secos si realmente tienes hambre.

Hidratación:

Bebe agua de forma regular durante todo el día.

¿Cuándo conviene consultar con un profesional?

Solicita una valoración individual si presentas:

- hinchazón persistente;
- estreñimiento mantenido;
- diarreas frecuentes;
- dolor abdominal recurrente;
- pérdida o aumento importante de peso sin explicación;
- fatiga intensa;
- una relación cada vez más difícil con la comida.

Aunque algunos cambios digestivos son frecuentes durante la menopausia, otros pueden requerir un estudio específico.

Empieza hoy con estos tres pasos:

- ✓ Aumenta la fibra de forma progresiva durante las próximas dos semanas.
- ✓ Incorpora al menos un alimento prebiótico cada día.
- ✓ Come con más calma, mastica despacio y presta atención a las señales de hambre y saciedad.

Los hábitos pequeños, mantenidos en el tiempo, generan cambios mucho más duraderos que cualquier dieta estricta.

Qué me gustaría que recordaras.

La salud intestinal no depende de un alimento, un suplemento o una dieta milagro.

Depende de la suma de muchos hábitos cotidianos.

Cada comida es una oportunidad para cuidar tu microbiota.

Cada noche de buen descanso ayuda a tu organismo.

Cada momento en el que reduces el estrés también beneficia a tu intestino.

La menopausia no tiene por qué vivirse desde la resignación. Con información basada en evidencia y un acompañamiento adecuado es posible mejorar tu bienestar y recuperar calidad de vida.

Da el siguiente paso

Esta guía es un excelente punto de partida, pero cada mujer vive la menopausia de una manera diferente.

Si quieres comprender qué está ocurriendo en tu caso y aprender qué hábitos pueden ayudarte según tus síntomas, tu historia clínica y tu estilo de vida, en **My Personal Diet Consulting** encontrarás un acompañamiento nutricional personalizado, basado en la evidencia científica y diseñado para ayudarte a cuidar tu microbiota, mejorar tu bienestar digestivo y vivir esta etapa con más confianza y tranquilidad.