

## **LA MUJER MENOPÁUSICA TIENE EL MISMO O MAYOR RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR QUE EL HOMBRE**

Así se ha puesto de manifiesto en el seminario “Mujeres, menopausia y colesterol” en el que se ha destacado que la alimentación es uno de los pilares principales para gozar de una buena calidad de vida y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

Barcelona (13-11-08).- La doctora Pilar Riobó, jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, ha comentado la importancia de una buena alimentación en el seminario organizado por el Instituto Flora bajo el título “Mujeres, menopausia y colesterol”, y ha señalado que “la alimentación es uno de los pilares principales para gozar de una buena calidad de vida y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En las mujeres, la alimentación adquiere una mayor importancia durante dos etapas: el embarazo y la menopausia”.

Durante el embarazo la alimentación tiene que ser equilibrada y aportar nutrientes tales como calcio, ácido fólico, hierro, líquidos, fibra, vitaminas y minerales. En la menopausia es cuando se producen los cambios más evidentes en el organismo de la mujer, por lo que la doctora Riobó ha explicado que “la desprotección estrogénica que acarrea la llegada de la menopausia y los altos índices de colesterol que se generan con este cambio hormonal, hacen imprescindible la necesidad de llevar una alimentación saludable, variada y equilibrada que proporcione a la mujer las necesidades básicas a fin de prevenir o reducir los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y el colesterol”.

La intervención y prevención temprana son elementos clave para reducir las enfermedades cardiovasculares producidas por los cambios hormonales y, a pesar que los índices de colesterol aumentan de forma considerable durante la menopausia, el colesterol LDL elevado es controlable mediante una alimentación y hábitos de vida saludables. Cambios favorables en la dieta, substituyendo las grasas saturadas por grasas mono y poliinsaturadas, prevén una reducción considerable del colesterol.

[http://www.azprensa.com/noticias\\_ext.php?idreg=39123](http://www.azprensa.com/noticias_ext.php?idreg=39123)