

Los cambios metabólicos de la menopausia aumentan el riesgo de diabetes tipo 2 en la mujer

Jano On-line y agencias

Los cambios metabólicos asociados a la llegada de la menopausia aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en la mujer. Se calcula que en España hay más de ocho millones de mujeres con 50 años o más, media de edad de la llegada de la menopausia, por lo que más de medio millón de mujeres en esta etapa de la vida padecen diabetes tipo 2, según ha manifestado el Dr. Santiago Palacios, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM).

Esto incrementa a su vez el riesgo cardiovascular. La relación de infartos en mujeres diabéticas con respecto a varones diabéticos es el doble.

El Dr. Palacios destacó la importancia de la prevención, sobre todo en mujeres diabéticas, "si tenemos en cuenta que el factor protector de la mujer premenopáusica, los estrógenos, desaparece con la menopausia, igualándose el riesgo cardiovascular a la de los varones de la misma edad". La primera causa de mortalidad en la mujer española tras la menopausia es la enfermedad cardiovascular.

Por otro lado, subrayó la importancia de la alimentación en la mujer menopáusica, en especial en las pacientes con diabetes. Una dieta equilibrada y baja en calorías mejora el control de la diabetes. Por otra parte, una de las causas más importantes de la diabetes en la mujer menopáusica es la obesidad, por lo que es fundamental adoptar una alimentación sana, equilibrada y cardiosaludable para evitar la obesidad e intentar evitar o retrasar la aparición de diabetes.

Según este especialista, en las mujeres con diabetes, un buen control metabólico es fundamental para evitar o retrasar posibles complicaciones asociadas, como retinopatía, neuropatía, nefropatía y enfermedad cardiovascular, por lo que se recomienda una dieta equilibrada y adecuada. Los expertos recomiendan además realizar actividad física moderada y de forma regular y disminuir la ingesta de calorías en la última parte del día, reforzando a su vez el desayuno.