

- [HOMSA SPORT » »](#)
- [Actividades » »](#)
- [Padel » »](#)
- [Fitness » »](#)
- [Fotos](#)
- [ZonaFit » »](#)

[Home](#) » [ZonaFit](#) » [Zona EXO \(artículos\)](#) » [Menopausia y ejercicio](#)

## Menopausia y ejercicio

ARTICULO EXO



### Menopausia y ejercicio

Uno de los temas que trataremos en la charla del próximo día 23 de noviembre es cómo afecta la menopausia al organismo de la mujer. La menopausia forma parte del proceso de envejecimiento de la mujer debido a la menor producción de algunas hormonas (estrógenos y progesterona), que se acompaña por la pérdida de la capacidad de reproducción. Esta se inicia a partir de la última menstruación de la mujer y la edad promedio son los 50 años, aunque suele oscilar entre los 42 y 56 años. Durante este nuevo periodo, las mujeres experimentan grandes cambios a nivel fisiológico debido al descenso de estrógenos y a factores psicológicos, sociales y culturales. Todo ello afecta a su actividad física, a su vida familiar, social, sexual, etc. También se ve afectado el biotipo de la mujer, acumulando más grasa en la zona abdominal (tipo manzana) y menos en las piernas y las caderas (tipo pera). Se sufren los típicos sofocos, caracterizados por una sensación de intenso calor y enrojecimiento, acompañado muchas veces de sudoración, disminuye la fuerza muscular de forma significativa, se producen cambios en la piel que la vuelven más vulnerable y sensible a la radiación solar.

Los estrógenos tienen una función protectora ante las enfermedades cardiovasculares. A partir de la menopausia las mujeres aumentan el riesgo cardiovascular, debido a la menor producción de estos. La acumulación de grasa en la zona del vientre es un factor de riesgo para la enfermedad coronaria. Además, la grasa acumulada en esta zona está relacionada con un aumento del colesterol total y los triglicéridos.

Como comentamos en el artículo de la semana pasada, la menopausia aumenta la pérdida de masa ósea, favoreciendo la osteoporosis. El metabolismo basal desciende, favoreciendo un aumento de grasa corporal que suele ir acompañado de un aumento de peso, sobre todo en personas sedentarias. Cansancio, irritabilidad, depresión, son algunas consecuencias de la menopausia, ya que los estrógenos ejercen una función importante en el Sistema Nervioso Central y son responsables de la sensación psicológica de bienestar.

Me dejo algunos cambios en el organismo de la mujer durante la menopausia por no extenderme demasiado en este artículo y los reservo para el día de la charla. Muchas de estas alteraciones son irremediables durante este periodo, pero por medio de cambios en los



irremediables durante este periodo, pero por medio de cambios en los hábitos de vida, como son el ejercicio físico y la alimentación, tenemos la posibilidad de atenuarlas y retrasar su aparición, mejorando de esta forma nuestra calidad de vida.

Os esperamos el sábado, trataremos este tema y hablaremos de cómo influye y beneficia el ejercicio físico y la alimentación en la menopausia, pero sobre todo, insistiremos en la prevención, es decir, en la importancia de adquirir ya estos hábitos en edades tempranas para estar en las mejores condiciones. Recordad que no debemos esperar a que aparecen los síntomas para realizar ejercicio y cuidar la alimentación.

## Charla **Entrenamiento en la mujer**

Lugar: CDM Siglo XXI, sábado 23 de noviembre a las 11:00 horas.

**Emmanuel Almela Bendicho**

**Entrenador Personal**

**manu@homsasport.com 659 591 717**



**ENTRENAMIENTO POR OBJETIVOS**



# Charla Entrenamiento en la mujer

boletines  
19:30 h



sábado 23 noviembre  
Siglo XXI



## SUSCRÍBETE A NUESTROS BOLETINES

E-mail

Suscribirse

## CDM SIGLO XXI

C/ Luis Legaz Lacambra, S/N  
50.018 ZARAGOZA  
Tlf. 976 519 862  
[infosigloxxi@homsasport.com](mailto:infosigloxxi@homsasport.com)  
[Mapa](#)

## CDM JOSÉ GARCÉS

C/ Tetuán, 1  
50.007 ZARAGOZA  
Tlf. 976 380 256  
[info@homsasport.com](mailto:info@homsasport.com)  
[Mapa](#)



**HOMSA**

2019

-  [Twitter](#)
-  [Me gusta](#)

[Scroll to top](#)

- [HOMSA SPORT » »](#)
- [Actividades » »](#)
- [Padel » »](#)
- [Fitness » »](#)
- [Fotos](#)
- [ZonaFit » »](#)