

Adelgazar unos pocos kilos puede aliviar los sofocos propios de la menopausia en mujeres con sobrepeso

De acuerdo con un nuevo estudio que publica la revista “Archives of Internal Medicine”, **las mujeres con sobrepeso que padecen sofocos durante la menopausia, podrían sentir alivio si adelgazaran unos pocos Kilos**, pues las participantes de un programa que promueve hacer más ejercicio y comer menos sintieron más alivio de estos síntomas.

Los científicos aún ignoran la **causa real de los sofocos**, indicó la doctora Huang. Pero se sabe que estarían **relacionados con los cambios hormonales**, en especial la reducción del estrógeno, durante la menopausia. Estudios previos ya habían demostrado que, **en mujeres con sobrepeso, los sofocos durante la menopausia son más graves y frecuentes.**

Un equipo de la University of California, de San Francisco, dirigidos por la doctora Alison Huang, siguió a un grupo de 338 mujeres con sobrepeso y obesidad que estaban participando en un estudio sobre incontinencia, y de las cuales la mitad se quejaba por los sofocos.

Dos tercios de ellas iniciaron un programa de educación para bajar de peso saludablemente a través de planes de comida y cupones para comprar productos adelgazantes. También tuvieron que registrar por escrito el ejercicio que hacían cada día. El grupo de mujeres restantes asistió a sesiones educativas para adelgazar y de salud.

El equipo de expertos midió su peso y altura al inicio y a los seis meses del estudio. Asimismo, se les pidió que respondieran cuestionarios sobre sus hábitos alimentarios, su actividad física y sus sofocos en los últimos meses.

Se pudo comprobar como las participantes del programa para adelgazar perdieron alrededor de 8 kilos y más de 5 cm de contorno de cintura en seis meses, a diferencia de 2 kilos y 2,5 cm en el segundo grupo. Y las mujeres que más adelgazaron sintieron más alivio de los sofocos. Asimismo, casi la mitad de las mujeres tratadas con orientación psicológica sintieron alivio de los sofocos, mientras que el 12% experimentó un aumento de los calores. En el grupo que no recibió ninguna intervención, mejoraron el 40% de las mujeres y un cuarto registraron un agravamiento de los sofocos.

FUENTE: ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE. 2010 JUL;170(13):1161-1167.