

# MenuPausia

Cinco planes dietéticos únicos para perder peso y mejorar  
el estado de ánimo, el sueño y los sofocos

Anna Cabeca

Ginecobstetra, osteópata, miembro del  
Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

MENUPAUSIA

*Anna Cabeca*

Título original: *Menopause: Five Unique Eating Plans to Break Through Your Weight Loss Plateau and Improve Mood, Sleep, and Hot Flashes*

1.ª edición: noviembre de 2023

Traducción: *Meritxell Almarza*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Jennifer K. Beal Davis*

Fotografías: *A. J. Kane*

© 2022, Anna Cabeca

Libro publicado por acuerdo con Rodale Books,  
sello editorial de Random House,  
división de Penguin Random House LLC  
(Reservados todos los derechos)

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-068-7

DL B 18179-2023

*Printed in Poland*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.




# Índice

9 INTRODUCCIÓN

## PARTE 1—EMPIEZA LA MAGIA

- 16 **CAPÍTULO 1:** Pon en pausa algunos alimentos para acabar con los síntomas de la menopausia
- 28 **CAPÍTULO 2:** *Cómo MenuPausia* puede curar tu cuerpo
- 34 **CAPÍTULO 3:** 6 días para perder peso, tener energía y sentirse bien en la menopausia

## PARTE 2—LOS PLANES DE 6 DÍAS DE *MENUPAUSIA*

- 44 **CAPÍTULO 4:** Plan keto verde extremo
  - 60 **CAPÍTULO 5:** Plan keto verde desintoxicante a base de plantas
  - 70 **CAPÍTULO 6:** Pausa en los carbohidratos
  - 86 **CAPÍTULO 7:** Plan keto verde depurativo
  - 104 **CAPÍTULO 8:** Plan para modificar los carbohidratos
- 

¡En las pausas de la vida es donde encontramos la magia!

A mis hijas Brittany, Amanda, Amira y Avamarie,  
y a mi hijo Garrett, que en paz descansa: agradezco  
todos los días por teneros.

A mi prima Grace y a todas las mujeres que, como tú,  
se las han visto y deseado para saber cuál es el siguiente  
paso que tienen que dar para gozar de una excelente  
salud. Este libro es para vosotras.

A todas las mujeres de mi Club de la Doctora Amiga,  
por compartir vuestras historias y jornadas y construir  
una comunidad llena de cariño. Os estoy muy agradecida.



### **PARTE 3-LAS RECETAS DE *MENUPAUSIA***

- 119 **CAPÍTULO 9:** Recetas del plan keto verde extremo
- 163 **CAPÍTULO 10:** Recetas del plan keto verde desintoxicante a base de plantas
- 195 **CAPÍTULO 11:** Recetas de la pausa en los carbohidratos
- 231 **CAPÍTULO 12:** Recetas del plan keto verde depurativo
- 249 **CAPÍTULO 13:** Recetas del plan para modificar los carbohidratos
- 288 **CAPÍTULO 14:** Pon en pausa lo que ya no te sirve
  
- 293 **RECURSOS**
- 294 **AGRADECIMIENTOS**
- 295 **REFERENCIAS**
- 298 **ÍNDICE ANALÍTICO**





# Introducción

Bienvenida al proceso que te permitirá recuperar la salud y la vida con alimentos sabrosos y que, además, son buenos para tu cuerpo. Si lo sigues, formarás parte de una familia de mujeres que piensan igual que tú, como las que han llegado a mis comunidades de Facebook y al Club de la Doctora Amiga en mi página web. Nuestro objetivo común es apoyarnos mutuamente de forma abierta y sincera en las distintas etapas de la vida, pero especialmente en la menopausia, que puede ser la más difícil.

Seamos sinceras: la fluctuación hormonal que precipita la menopausia causa estragos en nuestra vida, por muy normal y feliz que sea. Lo sé, lo digo por experiencia. Lo he vivido no una, sino dos veces. La primera fue cuando tenía 39 años. Mi hijo pequeño falleció en un trágico accidente y, como consecuencia, el estrés, la falta de sueño y la profunda tristeza me interrumpieron la menstruación. Me sumé en lo que los médicos diagnosticaron una «menopausia precoz». Ni siquiera pensaba en la menopausia, para mí era algo que les ocurría sobre todo a las mujeres de más de 50 años. Pero llegaron los síntomas, empezando por el aumento de peso. Había luchado toda mi vida contra el sobrepeso –una vez llegué a pesar más de cien kilos–, por lo que esta situación me daba mucho miedo y no estaba preparada ni me sentía capaz de afrontarla.

Con el tiempo –y no gracias a ningún médico!–, pude revertir mi menopausia precoz y,

milagrosamente, tuve otro bebé. Pero cuando cumplí los 48, más cerca de cuando suele empezar la menopausia, todos los síntomas volvieron, sólo que peor. Esta vez me dolían las articulaciones, dormía menos, sufría depresión y me costaba abrocharme casi toda la ropa. Sentí que mi cuerpo me traicionaba. Era como si tuviera el síndrome premenstrual tomándome la pastilla y no sabía cuándo acabaría o ni siquiera si acabaría.

En ambas ocasiones, necesité toda mi fuerza de voluntad para poner orden a mis hormonas y a mi vida. Recuerdo que llegué a sentirme tan mal que no quería salir de la cama. Pero tenía que mejorar. Necesitaba sentirme mejor.

Y lo conseguí.

Lo conseguí por medios naturales, principalmente la alimentación y el estilo de vida. Sí, mi estrategia para cuidar de mí misma empezó con la comida. Eliminé el gluten, los azúcares refinados y los alimentos procesados, y aumenté el consumo de proteínas, verduras y grasas saludables. Empecé a tomar mejores suplementos. Y comencé a escribir en un diario cómo me sentía, lo cual me ayudó a confirmar que la comida me estaba curando de verdad.

Pronto empecé a sentirme estupenda, completa de nuevo y preparada para afrontar la vida a toda máquina. Pasé a crear programas en línea para ayudar a las mujeres a equilibrar las hormonas y sanar su cuerpo. Escribí dos libros sobre el tema: *The Hormone Fix* y

*Keto-Green 16*, que incluían planes dietéticos para ayudar a las mujeres (y también a los hombres) a superar el efecto colateral casi universal de los cambios hormonales: el aumento de peso. También he creado plataformas –como mi página web, *dranna.com*–, varios pódcast y el programa *The Girlfriend Doctor Show* para difundir información y ayudar a mujeres de todo el mundo.

Mis dietas y estos programas han tenido mucho más éxito del que jamás habría imaginado. Gracias a ellos, decenas de miles de mujeres previenen y revierten los síntomas de la menopausia y consiguen perder peso de forma segura y fácil mientras recuperan el equilibrio hormonal.

Lo que me lleva a *MenuPausia*. Se trata de un novedoso libro de cocina repleto de recetas sabrosas y saciantes, organizadas en cinco innovadores planes dietéticos de seis días que tienen el propósito de mejorar tu salud y bienestar. La variedad de planes dietéticos te ayudará a perder peso y a acelerar los resultados. Al igual que con la menopausia tienes que cambiar tu rutina de ejercicios, también tienes que cambiar tu rutina alimentaria. Mi objetivo al escribir este libro de cocina es compartir contigo alimentos deliciosos y nutritivos que aliviarán tus síntomas y te ayudarán a sentirte estupenda. Con este libro, descubrirás una gran variedad de platos deliciosos y de calidad para que puedas vivir una vida plena, una vida en la que te levantes cada día queriendo a la mujer en la que te has convertido.

La salud siempre empieza con alimentos ricos en nutrientes. Este concepto no es nuevo, por supuesto. Desde la antigüedad, la alimentación ha sido fundamental para la me-

dicina, para curarse y para prevenir enfermedades. Al padre de la medicina, Hipócrates, le debemos esta famosa cita: «Que el alimento sea tu medicina y la medicina, tu alimento». La comida fue el primer medicamento que se utilizó en la antigüedad para restablecer la armonía de una persona enferma. Y aún funciona de maravilla.

Mujeres de todo el mundo lo saben. En Occidente, muchas nos acercamos a la menopausia con miedo y temor: aumento de peso, insomnio, niebla mental, ansiedad, depresión, sofocos, pérdida de libido, pérdida de memoria y mucho más. No es casualidad que suframos más síntomas menopáusicos que las mujeres de otras culturas. ¿Es culpa de nuestra dieta? En gran medida, ¡sí!

Tras la muerte de mi precioso hijo, mi familia y yo hicimos un viaje por todo el mundo. Una de mis misiones era descubrir las mejores prácticas naturales para curar, prácticas que pudiera incorporar a mi vida y a la vida de las mujeres. En este viaje, descubrí que la menopausia y otras fases por las que pasa el cuerpo femenino provocan menos síntomas en mujeres de otras culturas que en las estadounidenses y que las mujeres mayores son veneradas, escuchadas y respetadas por su sabiduría.

¿Por qué? Porque en otras culturas la menopausia se trata con métodos naturales y la dieta es la mejor forma de reducir los síntomas y facilitar la transición.

¡Sí, la dieta! Los cambios en la dieta y en el estilo de vida no sólo hacen más llevadera la menopausia, sino también la perimenopausia y la posmenopausia.

Por eso, en este libro incluyo secciones extras llamadas «La menopausia en el mundo», que ilustran cómo las mujeres de otros países



pasan por la menopausia de forma natural y tienen muy pocas complicaciones fisiológicas. Las dietas naturales que siguen equilibran las hormonas y, junto al ejercicio físico, ayudan a reducir los efectos negativos de la menopausia. Además, muchas mujeres de estas culturas, a medida que envejecen, siguen teniendo niveles naturalmente altos de hormonas sexuales –como el estrógeno, la dehidroepiandrosterona (DHEA) y la progesterona–, niveles que son superiores a los de las mujeres estadounidenses de la misma edad. La razón tiene que ver con la dieta, sí, pero también con mantener una actitud positiva. Aunque las mujeres de otros países también sufren estrés, su cultura les ofrece estrategias para afrontarlo, como comunidades de apoyo, hogares multigeneracionales y un profundo sentido de la espiritualidad, del significado y del propósito de la vida. Es lo que sucede, por ejemplo, en las zonas azules, las regiones del planeta que tienen el mayor número de personas que superan los 100 años.

Nosotras también podemos tener la misma actitud y llevar el mismo estilo de vida. Por eso he creado muchas recetas que reflejan culturas en las que la transición a la menopausia se produce casi sin síntomas y se considera un momento de celebración.

Cuando aprendas a preparar comidas deliciosas repletas de nutrientes curativos –en lugar de depender de alimentos precocinados o procesados–, darás un paso de gigante para sentirte y verte mejor, ¡y será para toda la vida! Cuando sepas cocinar platos saludables, los síntomas de la menopausia prácticamente desaparecerán. Cuando empieces a disfrutar de esta forma de vida, te sentirás más feliz y plena, y te lo mereces.



Con *MenuPausia* podrás cambiar tu forma de comer, consolidar nuevos hábitos alimentarios, cuidar tu salud y bajar de peso. Sólo tienes que comer alimentos de verdad. Alimentos frescos y ecológicos. Alimentos llenos de nutrientes, proteínas buenas y grasas curativas que mantienen tu cuerpo en plena forma. Estos alimentos te harán bien, independientemente de la edad que tengas o de la etapa de la vida en la que estés. ¡Y toda tu familia los disfrutará!

He visto como la alimentación produce cambios casi milagrosos en mujeres que están en la perimenopausia o en plena menopausia. Se sentían enfermas, fatigadas y desorientadas, sufrían depresión y ansiedad y les agobiaban los kilos de más. Al cambiar su alimentación, estaban más sexis y esbeltas, su humor mejoró, su cabeza empezó a funcionar mejor, su cuerpo se fortaleció..., ¡entre muchos otros cambios!



Galletas sin gluten con pepitas de chocolate, página 276

En estas páginas conocerás todos los beneficios que te ofrece este tipo de alimentación. Los planes de 6 días que son fáciles de seguir y las recetas que los acompañan te ayudarán a:

- Quitarte kilos de encima rápidamente, bajar una talla en menos de una semana, lucir tu mejor aspecto en un acontecimiento próximo al que quieres acudir o mantenerte en el peso que siempre has soñado.
- Entender cómo el aumento de peso afecta y empeora los síntomas más comunes de la menopausia: sofocos, sudores nocturnos, insomnio, irritabilidad, ansiedad, depresión, fatiga y niebla mental. Si tienes sobrepeso, los síntomas serán aún más duros. Pero si consigues adelgazar, tu viaje por la menopausia será tranquilo. Por esta razón, en este libro dedico mucho tiempo a la relación entre el peso y la menopausia.
- Superar la llamada «resistencia a perder peso», que es muy frustrante porque parece que no consigues perder ni un kilo o los pierdes demasiado despacio.
- Afrontar y superar síntomas desconcertantes, como los sofocos, los sudores nocturnos, la falta de sueño, la depresión y la irritabilidad.
- Restablecer tu organismo si te has alimentado mal demasiado tiempo o estás agotada, tanto física como mentalmente, por culpa de un estilo de vida muy ajetreado.
- Reequilibrar tus hormonas, tanto si estás en la perimenopausia, la menopausia o la posmenopausia.
- Desintoxicarte del alcohol, la cafeína, los alimentos procesados y los alimentos de origen animal llenos de antibióticos y hormonas.
- Poner en pausa algunos alimentos y sustancias que te sientan mal.
- Ayudar a reducir los síntomas de enfermedades crónicas como las autoinmunes, la inflamación, el dolor y otros problemas relacionados con la menopausia y el envejecimiento.
- Ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la menopausia, como cardiopatías, diabetes, osteoporosis e incluso ciertos tipos de cáncer.

Tengas la edad que tengas, sea lo que sea lo que necesites, este libro es para ti. Espero que también lo utilices como recurso para planificar comidas flexibles y centradas en tus necesidades específicas: perder peso, regular las hormonas, desintoxicarte y mucho más.

Me encanta la forma de comer de *MenuPausia*. Sus «pausas» nos dan tiempo para reflexionar, sanar, hacer introspección y valorar lo que de verdad importa. También desestancan la pérdida de peso y nos mantienen en el buen camino en este viaje por la menopausia. Hacen maravillas y nos hacen sentir revitalizadas física, mental y emocionalmente. En *MenuPausia* es donde empieza la magia.

Con mucho cariño, te doy la bienvenida a la familia.

–Dra. Anna Cabeça,  
*la Doctora Amiga*



PARTE I

# Empieza la magia



Fletán con ensalada de rúcula  
y chimichurri de aguacate,  
página 158



## CAPÍTULO 1

# Pon en pausa algunos alimentos para acabar con los síntomas de la menopausia

*¡En las pausas de la vida es donde encontramos la magia!*

Tal vez hayas elegido este libro porque estás empezando a darte cuenta –o ya hace tiempo que te has dado cuenta– de que tu cuerpo está cambiando. Quizás has ganado peso, tienes problemas para dormir por la noche o te sientes confusa, de mal humor y letárgica durante el día. ¿Qué ocurre?

Si te estás acercando a la edad media en la que llega la menopausia, normalmente en torno a los 51 años –aunque también puede ser 10 años antes, o pasados los 35–, estos cambios tienen una explicación sencilla: tu producción hormonal ha empezado a disminuir. Pero sé que esta explicación médica no ayuda mucho en el calor del momento.

Hablando de calor: sí, muchas sufrimos esos sofocos a raudales. Te sientes como si, en cualquier momento, estuvieras a punto de convertirte en una bola de fuego. Tus partes íntimas se secan como el desierto del Sahara y temes que tus días de sexo hayan terminado.

Tu estado de ánimo parece una montaña rusa: un momento estás riendo y, al siguiente, llorando y al final SÓLO quieres sentarte en un rincón con una enorme tarrina de helado de

chocolate cubierto con jarabe de chocolate, virutas de chocolate y frutos secos recubiertos de chocolate. Voy a ser realista: el chocolate suele ser bueno para la salud, pero quizá no en cantidades tan abundantes. ¿Y los kilos de más? ¡Oh, Dios, cómo odiamos los michelines! Y ENGORDAR en sitios raros, como la barriga y la espalda. De hecho, podemos estar haciéndolo todo bien –y, gracias a eso, hemos estado sanas durante muchos años–, pero ya no funciona.

Más allá de estos síntomas desagradables, está lo que da miedo a largo plazo: cuando llegas a la menopausia, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, ciertos tipos de cáncer, osteoporosis y enfermedades autoinmunes.

¡Pero tengo una buena noticia! En realidad, ¡una gran noticia! El declive hormonal es natural y esperable, pero con medidas simples podrás aliviar y prevenir estas deficiencias, tener una mayor calidad de vida, detener consecuencias negativas para tu salud y revertir otros cambios relacionados con la edad. Estas medidas implican poner en pausa determinadas sustancias que dañan nuestra salud



Mejillones a la crema de coco  
y azafrán, página 217

y empeoran los síntomas a medida que pasamos las distintas etapas de la vida. Siempre les digo a mis pacientes que, aunque la menopausia es natural, el sufrimiento es opcional. Esto es lo que pretende *MenuPausia*.

Entre las sustancias que deben pausarse están:

- Carbohidratos
- Calorías en exceso
- Azúcar añadido
- Alimentos procesados
- Alimentos inflamatorios
- Alimentos que desencadenan enfermedades autoinmunes
- Proteínas no orgánicas
- Alcohol
- Cafeína

Poner en pausa significa dejar de comer ciertas cosas hasta que los síntomas mejoren y te sientas bien. Mi objetivo es que aprendas a escuchar a tu cuerpo, que pares y pienses qué alimentos eliges y tomes decisiones conscientes, en lugar de dejar que el impulso las tome por ti.

Y creo que te encantarán los resultados. Mira lo que Annie me contó sobre su experiencia: «Tengo 56 años y tengo la menopausia quirúrgica, porque tuvieron que extirparme los ovarios. Tengo unos 60 sofocos al día: durante el día cada 20 minutos y por la noche cada hora, más o menos. Empecé este programa porque mi ginecólogo/cirujano no podía ofrecerme nada que me aliviara, salvo antidepresivos, que rechacé rotundamente.

»Así que, durante dos meses y medio, seguí el plan keto verde extremo. Perdí casi 7 kilos, muchos centímetros y mi piel mejoró mucho. ¡Y ni un solo sofoco!».

Me alegro mucho por Annie y otras como ella. ¡Tú puedes sentir la misma magia!

## Los planes de 6 días de *MenuPausia*

El método con el que haces una pausa y restableces la paz, el equilibrio, la armonía, la energía y la salud consiste en seguir uno de mis cinco planes, o incluso varios, según sea necesario.

¿Por qué cinco planes de alimentación y por qué seis días?

Nuestras necesidades dietéticas cambian a medida que cambian nuestras hormonas. La nutrición que necesitabas a los 5 años es muy diferente de la que necesitas a los 50. Puede que tu figura esbelta y torneada esté desapareciendo poco a poco a medida que entras en la menopausia, o puede que seas como yo y hayas hecho dietas yoyó y combatido el sobrepeso toda tu vida. El aumento de peso durante la menopausia es una realidad dura e imposible de ignorar para la que la mayoría tenemos que prepararnos. Pero podemos hacerle frente con las estrategias de pausa adecuadas. Poner en pausa ciertos alimentos y, en su lugar, insistir en otros, tiene un notable poder curativo, como estás a punto de aprender.

Hacer pausas también puede ayudarte a desestancarte. A todas nos ha pasado: llevamos unos meses a dieta y el ritmo al que perdíamos peso semana tras semana se ha detenido de repente. Es una señal de que debes cambiar algo.

Cambiar también ayuda a combatir el aburrimiento. No sé a ti, pero a mí me aburre



## Entiende la menopausia

La menopausia es el momento de la vida en que dejamos de tener la menstruación de forma natural. Marca el final de nuestra etapa reproductiva. Dado que la menstruación puede fluctuar durante la perimenopausia (la fase en la que los ovarios empiezan a producir menos estrógeno), sabrás que has llegado realmente a la menopausia cuando hayan pasado 12 meses sin que te baje la regla.

En Estados Unidos la edad media del inicio de la menopausia se sitúa en los 51 años, pero la perimenopausia (el período de transición hacia la menopausia, cuando empieza la fluctuación hormonal) empieza cinco o hasta quince años antes. A veces, la perimenopausia puede empezar incluso a los 30. Una cambia mucho durante estos años. Y, como recordarás de la pubertad, las transiciones pueden ser incómodas cuando tu cuerpo y tu estado de ánimo te traicionan con frecuencia.

Para algunas mujeres, la menopausia no es nada del otro mundo. Pero, para otras, puede ser atroz. En una encuesta realizada por la Asociación Americana de Jubilados, el 84% de las mujeres que participaron afirmaron que los síntomas de la menopausia interferían en su vida. Mis propios síntomas eran los que muchas ya habéis experimentado: aumento de peso, niebla mental, noches de insomnio, caída del cabello, irritabilidad, entre otros. Realmente creía que, si aguantaba, con el tiempo los síntomas desaparecerían. Por desgracia, no fue así. Parecía que se eternizaban.

Aparte del sufrimiento que algunas hemos experimentado, no recibimos la ayuda que deberíamos de nuestros médicos. Una encuesta de 2013 de la Universidad Johns Hopkins des-

cribió que sólo uno de cada cinco residentes estadounidenses de obstetricia y ginecología había recibido formación en medicina de la menopausia. ¡Eso es sólo el 20% de los ginecólogos!

Cuando nos prestan atención, nos dan consejos como estos: «Ignóralo; mejorará». O: «Puedes tomar antidepresivos, que te aliviarán los sofocos, pero te bajará la libido y puede que engordes». O: «Toma, prueba esta receta estándar de terapia de reemplazo hormonal, pero puede aumentar el riesgo de que se te formen coágulos en la sangre, de que sufras un infarto de miocardio, un derrame cerebral o cáncer de mama».

¡Vaya! Tu cuerpo ya está cambiando como un loco y seguramente no quieres estresarlo más, especialmente con productos farmacéuticos que podrían dañar tu bienestar. (Para ser totalmente transparente: sí, creo en el reemplazo hormonal, siempre y cuando las hormonas sean bioidénticas).

Obviamente, las opciones no son demasiado fabulosas. Por eso no me sorprende que muchas mujeres busquen soluciones más naturales y seguras que los fármacos, y la nutrición encabeza la lista.

Va de maravilla para equilibrar nuestras hormonas, como escribí en mi superventas *The Hormone Fix*. La nutrición y el estilo de vida, más que los medicamentos, curan y regulan nuestras hormonas maestras: insulina, cortisol y oxitocina, la más poderosa de las tres, la hormona del amor, la alegría y la unión. Cuando las tres funcionan al máximo, las hormonas reproductivas –estrógeno, progesterona, testosterona y DHEA– están equilibradas durante toda la menopausia.

## Cura tu intestino en tres días

Muchas mujeres sufren problemas intestinales durante la menopausia. Lo he visto en mis pacientes y clientas, ¡y yo misma lo sé muy bien! Durante años sufrí problemas intestinales provocados principalmente por la sensibilidad a los productos lácteos. Incluso ahora, después de más de 15 años sin tomar lácteos, cuando como algo que contiene leche o suero, al día siguiente me hincho y gano peso, a veces hasta un kilo y medio.

La salud del intestino es extremadamente importante para la salud de todo el organismo. Alberga billones de bacterias sanas, también denominadas colectivamente «microbioma». Estas bacterias metabolizan nutrientes, producen vitaminas y desintoxican las sustancias nocivas que llegan al organismo desde el medio ambiente. También ayudan al funcionamiento del cerebro, los músculos y el sistema inmunitario.

Pero, a medida que envejecemos, nuestro intestino se resiente y la proporción saludable de bacterias buenas pelagra. La consecuencia inmediata es la aparición de gases, hinchazón, reflujo ácido, estreñimiento y diarrea. Aunque hay muchas posibles causas para los problemas digestivos, el desequilibrio hormonal es uno de los factores principales. Afortunadamente, esto significa que la nutrición suele ser el mejor punto de partida para solucionarlos. En muchos casos, los problemas intestinales pueden aliviarse con una dieta más sana y rica en fibra y bebiendo más agua.

Seguro que ahora mismo estás pensando: «¡Pero necesito que el alivio sea inmediato, doctora Anna! No quiero esperar mucho tiempo para que la dieta solucione mis problemas digestivos».

Pues bien, te sorprenderá –quizá incluso te alegrará– saber que no tienes que esperar. Puedes mejorar la salud de tu microbioma en tres días –sin tomar ningún medicamento– y aliviar los síntomas rápidamente.

Prueba de ello es un estudio de 2013 de la Universidad de Harvard, que descubrió que, tras hacer cambios saludables en la dieta, las bacterias intestinales pueden cambiar en sólo tres días. El equipo de investigadores percibió que, cuando las personas se pasan a una dieta carnívora, el número de bacterias intestinales beneficiosas que procesan las proteínas aumenta. Cuando seguían una dieta vegetal, proliferaba otro tipo de bacterias buenas, las que procesan el almidón y la celulosa. Este estudio demuestra el asombroso poder de los alimentos que comemos, tanto animales como vegetales, y lo rápido pueden curarnos.

Así pues, la solución a casi cualquier problema intestinal es sencilla: prepara cada comida con alimentos ricos en fibra, como verduras, legumbres, semillas y frutos secos. Los vegetales verdes son especialmente importantes, porque son alcalinos. Los alimentos alcalinos ayudan a sanar el intestino proporcionándole prebióticos, alimentos ricos en fibra de los que se alimentan las bacterias intestinales beneficiosas. Añade alimentos proteicos sanos y orgánicos por sus propios beneficios. Todos estos alimentos propician bacterias intestinales saludables que, a su vez, te mantienen feliz y sana, y pueden incorporarse a la comunidad masiva y diversa de bacterias que viven y trabajan dentro de tu sistema digestivo. Los planes nutricionales de este libro pueden ayudarte a conseguir una buena salud intestinal rápidamente.

fácilmente comer lo mismo día tras día, por muy bien que me siente o por mucho que esté cambiando mi figura. Necesito cambiar las cosas para seguir por el buen camino. Cuando nos aburrimos de la dieta, es fácil que caigamos en la tentación y nos desviemos. Eso no te ocurrirá con los planes de *MenuPausia*. Puedes probar algo nuevo cada seis días si quieres. Además, muchas de las recetas que te ofrezco en las próximas páginas sirven para varios planes, con lo tendrás una amplia variedad de recetas para mantener el interés y no desviarte del camino.

También creo que, a menudo, no comemos los alimentos adecuados en suficiente cantidad y, por lo tanto, nos perdemos gran parte de su poder curativo e inmunitario. Así que, de vez en cuando, es necesario ajustar lo que comemos y cómo lo comemos. Tenemos que abrir nuestras alas, ampliar nuestros horizontes alimentarios y salir de la rutina, si es que estamos atrapados en ella.

Ahora hablemos un momento de los seis días. Al poco de alimentarlo adecuadamente, tu maravilloso cuerpo empieza a cambiar a mejor. Considera lo que dicen varios estudios clínicos sobre los efectos de la comida sana en tu cuerpo en sólo una semana:

**Después de 15 minutos:** Si tu primera comida del día no contiene alimentos procesados, como pan blanco, cereales azucarados o donuts, y, en cambio, incluye proteínas orgánicas magras, verduras frescas y grasas saludables, deberías sentirte con energía física y mental después de una sola comida.

**Después de 3 horas:** Los beneficios siguen llegando a medida que se absorbe esa primera comida saludable. El revesti-

miento de las arterias empieza a dilatarse para aumentar el flujo sanguíneo a los tejidos y órganos.

**Después de 6 horas:** Un día de alimentación nutritiva aumenta el colesterol HDL en la sangre y empieza a eliminar el colesterol LDL. Por eso me refiero al HDL –que técnicamente significa lipoproteína de alta densidad– como el «colesterol bueno» y al LDL como «colesterol malo».

**Después de 12-16 horas:** Si has eliminado el azúcar y reducido mucho los carbohidratos, tu cuerpo entra en un estado de quema de grasa llamado cetosis.

**Después de 24 horas:** Es posible que incluso hayas perdido medio kilo o uno entero, porque todavía estás quemando grasa y, además, eliminas el exceso de agua y las toxinas de tu cuerpo.

**Después de 3 días:** Una vez que tu cuerpo percibe que pierde peso y está bien alimentado, las cifras sanguíneas (colesterol, presión arterial y azúcar en sangre) empiezan a mejorar. A medida que el azúcar en sangre y la insulina empiecen a responder con normalidad, también disminuirán gradualmente los sofocos y los sudores nocturnos. Otros síntomas de la menopausia también empiezan a aminorar.

**Después de 6-7 días:** Los niveles en sangre de importantes nutrientes antiinflamatorios y que refuerzan el sistema inmunitario son más altos. Tu intestino funciona mejor y deberías pesar unos 2 kilos menos. ¡Y tal vez para el fin de semana tengas una talla más pequeña!

Es increíble lo que puede ocurrir en seis días, ¿verdad? ¿No quieres empezar a sentirte mejor de inmediato? ¡Claro que sí!

# ¿Qué plan de 6 días es el más adecuado para ti?

La respuesta depende de dónde te encuentres en este momento, de tus objetivos y de los síntomas que estés experimentando. Más adelante entraré en los detalles de cada plan, pero por ahora, aquí tienes un resumen de cada uno, así como los síntomas que controlan mejor:

## El plan keto verde extremo

Este plan se basa en tres principios nutricionales:

1. Cetosis. Comes de forma cetogénica: pocos carbohidratos, proteínas moderadas y muchas grasas saludables. Esto prácticamente agota tus reservas de carbohidratos. Tu cuerpo empieza a quemar su propia grasa corporal para obtener energía, ayudándote a perder peso rápidamente y haciéndote más sensible a la insulina, lo que es clave para envejecer de forma saludable y eliminar los sofocos.
2. Alcalinidad. Este plan trata de mantener el pH urinario en un nivel «alcalino» óptimo, que normalmente es 7 o más. Un pH urinario más alcalino que ácido está relacionado con tasas más bajas de cáncer, obesidad y sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas. Tener un pH urinario alcalino también ayuda a aliviar los efectos secundarios de una alimentación cetogénica estricta.

Puedes medir la cetosis y la alcalinidad utilizando mis tiras reactivas duales especiales (consulta la sección «Recursos» de este libro).

3. Protección autoinmune. Llamo a este plan «extremo» porque pone en pausa ciertos alimentos (incluso algunos que se consideran «saludables») y los sustituye por otros que te ayudan a estar más sana: densos en nutrientes, que reducen la inflamación y disminuyen los síntomas de las enfermedades autoinmunes. El plan keto verde extremo permite menos alimentos que mi plan principal, el keto verde.

### Este plan es el mejor si:

- Experimentas estos síntomas clave de la menopausia: sofocos, sudores nocturnos, niebla mental, aumento inesperado de peso y cansancio físico y mental.
- Necesitas perder peso de forma constante.
- Eres «resistente a la pérdida de peso», es decir, te cuesta perder kilos.
- Te han diagnosticado desequilibrios hormonales.
- Tienes resistencia a la insulina, prediabetes o diabetes.
- Padeces una enfermedad autoinmune, como artritis reumatoide, lupus, enfermedad inflamatoria intestinal, esclerosis múltiple, diabetes de tipo 1 o psoriasis, entre otras.

## El plan keto verde desintoxicante a base de plantas

Este plan es 100% vegetal. Sustituye los alimentos de origen animal por otros de origen vegetal, como alubias, legumbres, tofu y tempeh, y utiliza muchas verduras alcalinas.

### **Este plan es el mejor si:**

- Eres vegana o vegetariana.
- Quieres dejar de comer productos de origen animal periódicamente, algo que recomiendo encarecidamente.
- Experimentas estos síntomas de la menopausia: problemas digestivos (hinchazón, estreñimiento, síndrome del intestino irritable, etc.), trastornos del sueño, sofocos, sudores nocturnos y aumento de peso.
- Necesitas perder peso de forma constante.
- Te han diagnosticado desequilibrios hormonales o concentraciones anormales de lípidos (triglicéridos altos y colesterol total alto), o te han dicho que corres el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.
- Quieres probar el estilo de vida a base de plantas.

## La pausa en los carbohidratos

En este plan, pones en pausa temporalmente todos los carbohidratos y sólo comes proteínas animales orgánicas. Antes de que pongas los ojos en blanco, escúchame. Es cierto que este plan no es para todo el mundo, pero es una forma eficaz de desestancar la pérdida de peso y conseguir que la báscula baje rápidamente. También elimina enseguida la hinchazón que puedes experimentar al comer alimentos sanos pero que producen gases, como la col o las coles de Bruselas. Además, está comprobado que las personas con enfermedades autoinmunes suelen beneficiarse de este tipo de plan.

### **Este plan es el mejor si:**

- Quieres perder peso de forma rápida al inicio.
- Después de perder algunos kilos, te has estancado.
- Eres «resistente a la pérdida de peso», es decir, te cuesta perder kilos.
- Padeces una enfermedad autoinmune (se ha demostrado que una dieta 100% proteica también ayuda en estos casos).
- Eres resistente a la insulina.
- Experimentas síntomas de la menopausia como resistencia a la insulina, aumento repentino de peso, grasa abdominal difícil de eliminar, antojos, trastornos del sueño, hinchazón frecuente y niebla mental.

## ¿Mi pareja también puede usar estos planes?

¡Por supuesto! El aumento de peso, los problemas autoinmunes, el desequilibrio hormonal, los problemas intestinales, etc., no son patrimonio exclusivo de las mujeres.

Los hombres padecen la «menopausia masculina» o *andropausia*, que es una disminución de sus hormonas. A medida que envejecen y se adentran en la andropausia, experimentan cambios hormonales que pueden afectar a los músculos, los huesos, el cerebro, la resistencia a la insulina y la salud cardiovascular. Es decir, a sus ganas de vivir y a mucho más.

Sabemos, por ejemplo, que la testosterona de un hombre alcanza su punto máximo a los 20 años y disminuye gradualmente un 1% al año después de los 30. La testosterona es una hormona sexual importante tanto para el hombre como para la mujer. Es esencial para la libido, la excitación y el orgasmo. En los hombres también es importante para lograr una erección.

Además, un hombre también puede empezar a producir demasiado estrógeno a medida que envejece. Sí, estrógeno. Y eso puede ocasionar aún más síntomas y problemas de salud. Sus desequilibrios hormonales provocan algunos de los mismos síntomas que experimentamos nosotras:

- Aumento de la grasa abdominal
- Niebla mental y fatiga
- Sudores nocturnos
- Cambios de humor
- Mayor riesgo de resistencia a la insulina
- Pérdida ósea y debilidad
- Disminución de la masa muscular
- Senos masculinos

Entonces, ¿qué pueden hacer? Los mismos cambios nutricionales y de estilo de vida (la dieta y mantener un peso saludable son clave) que enfatizo aquí. Son cambios que restauran naturalmente el equilibrio hormonal.

Keith, un ejecutivo de 57 años que empezó a seguir el plan keto verde extremo con 16 horas de ayuno intermitente, me envió un mensaje de texto al cabo de tres días para decirme que sus antojos habían desaparecido después de haberse pasado un mes siguiendo los principios «al 70%», presumía de que la presión arterial había mejorado, tenía más energía, había perdido casi 7 kilos y tenía los abdominales definidos. Y, por supuesto, también quiso comentar su mejora en el rendimiento sexual!

El camino hacia la salud puede estar lleno de baches. Pero, al igual que ocurre en otros viajes, el trayecto es más llevadero cuando se comparte con un ser querido.

Por eso es tan importante contar con un compañero que no sólo comparta tus objetivos de perder peso y estar más sana, sino que también pueda acompañarte en el viaje. Muchos expertos afirman que una pareja que te apoye puede marcar la diferencia entre el fracaso y el éxito. Y seamos sinceras: la función sexual es muy importante y puede significar la diferencia entre el divorcio y un matrimonio largo y feliz.

## El plan keto verde depurativo

Se trata de una limpieza líquida a base de batidos, zumos y caldos que te restaurarán y energizarán a nivel celular.

No dejes que la palabra «limpieza» te asuste. No se trata de una desintoxicación dura que te dejará débil y temblorosa; más bien, es un plan suave que te dejará fuerte, esculpida y revitalizada. No se trata de privación, sino de restauración y renovación.

### **Este plan es el mejor si:**

- Te sientes agotada.
- Quieres tener más energía.
- Quieres perder peso, sobre todo grasa abdominal.
- Luchas contra las ansias de comer.
- Necesitas desintoxicar el organismo tras un período de ingesta excesiva de alimentos procesados y cargados de azúcar.
- Necesitas poner fin a síntomas específicos de la menopausia, como fatiga, dolor articular, niebla mental, estreñimiento y problemas cutáneos como el acné adulto.
- Quieres ayunar para crecer espiritualmente.

## El plan para modificar los carbohidratos

Éste es el más liberal de los cinco planes y permite añadir a la dieta carbohidratos saludables, pero sin gluten, según se toleren. Por ejemplo, los vegetales con más almidón –como los boniatos, los tubérculos y las legumbres– y los granos, como la quinoa, el arroz integral y la avena sin gluten. En este plan te das más «un festín», pero es muy alcalinizante y una forma excelente de reforzar la salud inmunitaria.

### **Este plan es el mejor si:**

- Has alcanzado el peso deseado y necesitas pasar a un plan de mantenimiento.
- Quieres un plan de alimentación más amplio.
- Deseas mantener las hormonas en equilibrio para prevenir los principales síntomas de la menopausia, como sofocos, sudores nocturnos, trastornos del sueño, fatiga, irritabilidad y ansiedad, depresión y problemas de memoria.
- No eres sensible a los carbohidratos (es decir, los carbohidratos no te provocan antojos ni un aumento de peso inesperado).
- Eres intolerante al gluten.
- Quieres disfrutar comiendo (comer de forma menos estricta).
- Te estás entrenando para una prueba atlética de alta intensidad y necesitas una mayor ingesta de carbohidratos para energizarte.



Pues aquí lo tienes: la esencia de *MenuPausia*, acompañada de alimentos y comidas deliciosas, todo demostrado médicamente. Y, por cierto: *puedes probar todos los planes, no tienes por qué quedarte con sólo uno.*

Así que, ¡aguanta! La menopausia no significa el fin de la vida «normal». Tal y como lo veo, es una oportunidad para mejorar nuestros hábitos –especialmente la dieta–

para que podamos vivir felices y sanas la vida que elijamos. Las recetas de *MenuPausia* y los recursos adicionales que tengo para ti ([dranna.com/menopause-extras](https://dranna.com/menopause-extras)) te ayudarán a conseguirlo y a estar más sana y feliz en todo momento.

Arriba: Tabulé keto verde de la Dra. Anna, página 182



## La menopausia en el mundo: Asia

Japón nos ofrece un bello ejemplo de cómo se siente y se lleva la menopausia. Las mujeres japonesas tienden a considerarla su «segunda primavera», una época de renovación. Se preocupan menos por los sofocos y los sudores nocturnos porque los padecen con menos frecuencia. Y por una buena razón: su dieta.

Muchos expertos han sugerido que la menopausia es mucho más fácil para las mujeres asiáticas que para las occidentales porque las primeras siguen dietas tradicionales, en su mayoría vegetales. Está bien documentado que las mujeres occidentales comen mucha más carne y cuatro veces más grasas saturadas que las que siguen dietas tradicionales asiáticas a base de plantas, y sólo entre una cuarta parte y la mitad de la fibra que comen las asiáticas.

Además, las japonesas no consideran que la menopausia sea un signo de mediana edad, sino un proceso natural. Su palabra para menopausia se traduce, en líneas generales, como «renovación y regeneración». Creo que una mentalidad positiva como ésta puede cambiar tu fisiología, haciéndola más saludable y generando un mayor bienestar físico. Hasta hace poco, no existía la palabra «sofoco» en japonés, ¡y solo un 25% de las mujeres japonesas los tienen!

Si quieres probar las recetas de inspiración asiática de *MenuPausia*, tienes el Pad thai de fideos asiáticos (página 150), el Tom kha gai keto verde (página 143), el Ramen con miso y jengibre (página 187) y la Ternera desmenuzada con soja y jengibre (página 224).

## CAPÍTULO 2

# Cómo *MenuPausia* puede curar tu cuerpo

Los cinco planes de *MenuPausia* funcionan porque consideran que los alimentos son nuestro mejor remedio. Descubrí la conexión entre la alimentación y la menopausia hace años, cuando buscaba respuestas a mis propios problemas de salud, que parecían necesitar algo más que un abordaje médico convencional.

Entonces me di cuenta de que también tenía que tomarme en serio el proverbio bíblico «Médico, cúrate a ti mismo». Necesitaba recuperarme, sentirme mejor y ser más fuerte antes de poder ayudar a otras mujeres. Mi viaje de estudio e investigación por todo el mundo me enseñó que la ayuda no está sólo en la prescripción médica o farmacéutica, ni mucho menos. Sé que los medicamentos recetados y la cirugía a veces son necesarios, pero he descubierto que la mejor medicina se encuentra en el estilo de vida y en la alimentación: lo que comemos y lo que no comemos.

Como he mencionado antes, otras culturas parecen tomarse esto más en serio que la nuestra y su salud colectiva lo demuestra. Parecen saber intuitivamente que, para curar las hormonas, se necesita algo más que hormonas. Así que recuerda: lo que pones en el plato puede ser más curativo que lo que hay en un frasco de pastillas.

## La comida es la solución

Los alimentos actúan como un protector natural contra las enfermedades en general y alivian la menopausia en particular. Por ejemplo, los alimentos nutritivos y curativos:

**Combaten la inflamación.** Cuando te cortas un dedo, el enrojecimiento y la hinchazón de la herida son signos de inflamación. Conocida como inflamación aguda, a corto plazo es beneficiosa porque significa que tu sistema inmunitario está respondiendo a la lesión y a los intrusos, como las bacterias, para curar tu cuerpo. A medida que el dedo se cura, el enrojecimiento y la hinchazón disminuyen y la respuesta inflamatoria se calma. En este caso, tu sistema inmunitario detecta que la crisis a corto plazo que supuso el corte en el dedo ya no requiere una respuesta de cinco alarmas.

Sin embargo, cuando la inflamación es crónica, el sistema inmunitario no consigue calmarse y entonces libera un flujo continuo de sustancias inflamatorias que afectan a casi todos los tejidos, hormonas y células del organismo. La inflamación crónica no resuelta es la causa de la mayoría de las enfermedades, por lo que es necesario controlarla.



Salmón al horno con ensalada de brécol al limón, página 147



Al entrar en la menopausia, los niveles hormonales descienden repentinamente, lo que puede provocar que la inflamación cause estragos en todo el cuerpo. El aumento de peso propio de la menopausia puede agravar aún más esta situación. Está demostrado que el tejido adiposo libera agentes inflamatorios que pueden incrementar el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

En mis programas, he visto como los cambios dietéticos pueden reducir drásticamente la inflamación. Las mujeres que siguen mis recomendaciones dietéticas sienten menos dolor en las articulaciones, menos molestias menstruales, menos cambios de humor y menos dolor crónico debido a la inflamación (especialmente dolor de espalda crónico).

Arriba: Brochetas de kafta, página 210

Lisa B. dice: «Hace unos años que soy vegana, así que decidí probar el plan keto verde desintoxicante a base de plantas. Desde entonces ha mejorado enormemente mi salud emocional, mental y física. Gracias a que mis hormonas han vuelto a equilibrarse, he notado incluso cambios en mi matrimonio. Estoy menos irritable y más feliz. Aunque mi objetivo era perder 7 kilos, he perdido 12 y mi marido, 9».

**Equilibran las hormonas.** Estos mensajes químicos afectan a la salud en todos los aspectos, desde la energía y las capacidades cognitivas hasta el peso y el deseo sexual. Para funcionar de forma saludable, nuestro cuerpo depende de un delicado equilibrio de hormonas reproductivas: estrógeno, progesterona, testosterona y DHEA.

Sin embargo, a medida que nos acercamos a la menopausia y durante la perimenopausia, se producen desequilibrios hormonales, que se manifiestan en forma de problemas: dolores de cabeza, articulares y musculares, irregularidad menstrual, aumento de peso e hinchazón, sequedad vaginal, debilitamiento de los músculos del suelo pélvico, incontinencia y disminución de la libido.

¡La comida es nuestra salvadora! Pocas veces pensamos que lo que comemos afecta a nuestras hormonas, pero la comida es el mejor regulador hormonal.

Los alimentos:

- Suministran el material de construcción para fabricar hormonas.
- Aumentan los niveles de ciertas hormonas, como la insulina, y cambian la forma en que se metabolizan el estrógeno y otras hormonas sexuales femeninas.

- Aumentan la oxitocina (una importante hormona del bienestar) y modulan el cortisol (otra hormona importante).
- Estimulan la liberación de testosterona, importante para la salud a medida que envejeces.

Cuando mantienes una dieta alcalina, con muchas verduras verdes y crucíferas (como el brécol y la coliflor), tu cuerpo empieza a eliminar el exceso de estrógeno y mantiene a raya las sensaciones extrañas (¡superimportante!).

**Resuelven la resistencia a la insulina.** Comer muchos alimentos azucarados y procesados y picotear constantemente puede provocar resistencia a la insulina. Entonces la glucosa, que produce energía (azúcar en la sangre), no puede entrar en las células de la forma en que lo haría normalmente. Como consecuencia, acaba almacenándose en forma de grasa.

Aunque a menudo no lo relacionamos porque nadie nos lo ha dicho, la resistencia a la insulina se esconde detrás de muchos de los síntomas más comunes de la menopausia: sofocos, fatiga, dificultad para concentrarse y aumento de peso.

Mis recomendaciones nutricionales ayudan a regular la insulina y a revertir esta resistencia de una forma importante: devolviendo a tu organismo su sensibilidad a la insulina y desterrando los síntomas de la menopausia.

**Mejoran la salud celular.** La salud comienza en las células. Los nutrientes que el cuerpo absorbe de los alimentos que ingiere pueden mejorar o empeorar la salud del organismo a nivel celular. En tu cuerpo nacen cada día casi 2 billones de células nuevas, y elegir los ali-

## La menopausia en el mundo: Oriente Medio

La región del Oriente Medio está formada por 20 países que se extienden desde el golfo Pérsico hasta el mar Mediterráneo. Yo descendo en parte de esa región, así que crecí con esa fantástica comida.

Mientras escribía este libro, me topé con un trabajo llamado «Estudio sobre la sabiduría cultural de las mujeres». Los investigadores entrevistaron a 1010 mujeres de Irán y Japón y descubrieron que, en estas culturas, las mujeres esperan la llegada de la menopausia con positividad, manifiestan menos síntomas típicamente asociados a la menopausia y los que experimentan son menos fuertes. Las dietas de estos dos grupos incluyen muchas legumbres con escasa actividad fitoestrogénica (garbanzos en Irán y soja en Japón). Los investigadores establecieron una correlación entre la ingesta de estas legumbres y el hecho de que estas mujeres tuvieran muy pocas molestias. El estudio concluía con la recomendación de que las mujeres estadounidenses comieran más garbanzos.

No puedo decir que estos resultados me sorprendieran. Los garbanzos son, sin duda, un superalimento internacional. Para que nos hagamos una idea, son una de las legumbres más populares y utilizadas en la dieta de Oriente Medio.

La lista de los beneficios que ofrecen a la salud es larga. Ayudan a controlar la insulina y el azúcar en sangre y son buenos para las mujeres con sofocos intensos. También alivian los problemas digestivos porque contienen mu-

cha fibra, sobre todo una fibra soluble llamada rafinosa. Las bacterias buenas del intestino desmantelan esta fibra para que el colon pueda digerirla a poco a poco y transporte más fácilmente los alimentos por el tubo digestivo.

Como tienen calcio, magnesio y fibra, los garbanzos también fortalecen los huesos. Además, contienen colina, un nutriente que ayuda a producir sustancias químicas importantes para mejorar la memoria y el estado de ánimo, algo muy necesario cuando te sientes confusa o ansiosa e irritable sin motivo aparente.

Entonces, ¿garbanzos? Sí. Sigue el ejemplo de la cocina de Oriente Medio e introdúcelos en tu dieta. A mí me gustan como sustitutos de la proteína animal y se pueden preparar de muchas formas, una de mis favoritas es el hummus.

Algunas sugerencias de *MenuPausia* son Ensalada árabe de la huerta (página 171), Sopa dorada de col y garbanzos (página 180), Espinacas y garbanzos reconfortantes (página 189), Hummus keto verde (página 173), Shakhuka (página 256) y Brochetas de kafta (página 210).

Oriente Medio también tiene otros alimentos superestrellas: verduras de hoja verde, carnes magras y muchas otras legumbres y verduras.

Una advertencia: si padeces una enfermedad autoinmune, deberás poner en pausa las legumbres. Encontrarás la explicación en la página 47.

mentos adecuados garantiza que crezcan y tengan un ciclo vital saludable. Las células son los componentes básicos de todos nuestros órganos y tejidos, son los organismos vivos más pequeños de nuestro cuerpo.

Una alimentación sana les permite curar las partes del cuerpo que están dañadas.

**Refuerzan la salud inmunitaria.** El sistema inmunitario es como un ejército que ataca a los invasores que causan enfermedades. Antes de la menopausia, tenemos niveles saludables de estrógeno, progesterona y DHEA, que refuerzan nuestra función inmunitaria. Pero, a medida que la producción de estas hormonas disminuye durante y después de la menopausia, perdemos esta protección.

Algunos síntomas de la menopausia también pueden debilitar el sistema inmunitario. Por ejemplo, el sueño de calidad es vital para tener una respuesta inmunitaria robusta, pero la menopausia suele provocar insomnio u otras alteraciones del sueño que nos impiden dormir bien.

La fatiga también nos dificulta hacer actividad física de forma regular, que ayuda al sistema inmunitario. La libido baja y la sequedad vaginal pueden interferir en las relaciones sexuales durante la menopausia. La falta de sexo te priva del estímulo inmunitario y la oxitocina que te proporciona la actividad sexual. Además, luchar contra los síntomas de la menopausia, como la caída del cabello, los cambios de humor, el aumento de peso, la pérdida de memoria y los sofocos, no es fácil. Son condiciones estresantes, y los altos nive-

les de cortisol (la hormona del estrés) también debilitan la respuesta inmunitaria.

¡Otra vez la comida al rescate! Por suerte, no hay nada más poderoso que los alimentos integrales y naturales para recargar tu sistema inmunitario y proteger tu cuerpo de los agravantes de la menopausia y las enfermedades.

**Activan los genes sanos.** Los alimentos contienen información que se comunica con nuestros genes. De hecho, los científicos han descubierto que los alimentos «hablan» con nuestro ADN, activando o desactivando los genes que condicionan nuestra salud. Un buen ejemplo son las grasas omega-3 del pescado, ya que desactivan los genes que le dicen al cuerpo que libere sustancias altamente inflamatorias. Sorprendente, ¿verdad? Lo que comes programa tu cuerpo con mensajes de salud o enfermedad.

Así pues, sí, ¡la comida es medicinal!

Por supuesto, esto no quiere decir que todos los alimentos sean medicinales. Los que consumes para superar la menopausia deben ser integrales, naturales y ricos en nutrientes. Míralo de esta manera: si puedes recogerlo, pelarlo, pescarlo, cazarlo, ordeñarlo o cultivarlo, puedes comértelo para aliviar la menopausia.

## CAPÍTULO 3

# 6 días para perder peso, tener energía y sentirse bien en la menopausia

No cabe duda de que los síntomas que estás experimentando son molestos, dolorosos, deprimentes y, obviamente, están alterando tu calidad de vida. Por frustrantes que sean los sofocos, los sudores nocturnos, el dolor articular y otras molestias, hay un síntoma que afecta a todos los demás: el aumento de peso. Es el cambio que más nos molesta. A mí me molestó incluso más que la niebla mental, la irritabilidad y el mal humor.

Lo que resulta tan frustrante del aumento de peso en la menopausia es que es obstinado. Quizás sigues una dieta sana, has reducido los alimentos procesados, pero sigues engordando. Hay algo más que debes saber sobre este síntoma: si tienes sobrepeso o eres obesa, o casi, es posible que sufras sofocos, sudores nocturnos y otros síntomas de forma más intensa que tus compañeras más delgadas.

En un estudio brasileño, los investigadores compararon los síntomas de la menopausia de mujeres con un peso saludable con los de mujeres obesas o con sobrepeso, y descubrieron que tres síntomas empeoraban progresivamente a medida que aumentaba la talla de la mujer: los sofocos y los sudores nocturnos, los problemas musculares y articulares y los problemas de vejiga.

Como médica, lo he observado en mis pacientes. Pero sé que, si podemos abordar y resolver el aumento de peso, los demás síntomas disminuirán y estaremos mucho más sanas. Así que ahora me detendré a hablarte de lo que llamo el «peor síntoma de la menopausia».

Queremos aliviar los síntomas, no empeorarlos, ¿verdad? Pues controlar el peso es absolutamente esencial para nuestro bienestar.

En la página siguiente: Nachos keto verde, página 260