

CAL EL TRACTAMENT HORMONAL SUBSTITUTIU?

# La menopausa no és cap malaltia

**Anna Calaf** ACUPUNTORA

**Cristina Domingo** METGESSA

**Vanesa Polo** FISIOTERAPEUTA

**Laia Serra** PERIODISTA

**D**urant la menopausa, l'organisme disminueix la producció d'hormones i viu un canvi, però molts símptomes que se li atribueixen són causats per l'edat i l'acumulació de mals hàbits. El pas dels anys també provoca irritabilitat i trastorns com l'insomni en moltes persones; caldria acceptar-ho i escoltar les necessitats del propi cos per tenir-ne cura. És important conscienciar-se de la menopausa com a evolució, com quelcom quotidià. Tal i com no es medica la pubertat, tampoc no cal medicar la menopausa.

## EL THS ÉS EL TRACTAMENT IDONI?

El tractament hormonal substitutiu (THS) s'aplica des d'una concepció de la menopausa com a malaltia: s'administren hormones per retardar la seva disminució en l'organisme.

Els avantatges que se li atribueixen eren la reducció dels símptomes, l'augment de la densitat òssia, la disminució del risc de fractures, la prevenció de la cardiopatia isquèmica, el càncer de còlon i d'altres malalties. Però diferents estudis, des dels anys seixanta, han anat demostrant els riscos del THS i han alertat sobre el seu ús: pot provocar hemorràgies o fractures del coll del fèmur; un alt nivell d'estrògens, i un tractament de més de 6 anys que comporta l'increment del risc de càncer d'úter i de mama, a més d'augmentar la densitat mamària i la dificultat de l'exploració.

Diversos estudis afirmen que no val la pena «prevenir» amb el THS, tot considerant-ne els riscos i els beneficis: actualment impera el tractament amb isoflavones i altres recursos per disminuir els símptomes de la menopausa. El THS només estaria justificat en casos extrems –dones joves que han sofert un descens important d'hormones abans d'hora–, però no en les dones en edat de disminuir les seves hormones pel procés natural.

## ALTERNATIVES AL THS

Amb una alimentació adequada poden disminuir els símptomes de la menopausa. Els següents consells dietètics ajuden a realitzar una transició sana, en què pot ser més fàcil passar la potser inevitable etapa de

La menopausa és un procés natural del cos de la dona, no un imprevist anòmal, encara que sovint se la consideri una malaltia. Des de la medicina natural, la medicina tradicional xinesa i la pràctica del ioga, Pedro Ródenas, Cristina Domingo i Lorena Marugan, respectivament, explicaren el 8 de maig a Biocultura 2005 en què consisteix aquest procés i com transitar-lo saludablement.



molèsties. És aconsellable incloure, en la dieta:

- **Cereals integrals.**
- **Fruïtes i verdures fresques (vitamines E i C).**
- **Aliments crus (proporcionen aigua i l'energia del sol directament a l'organisme).**
- **Beure aigua i líquids en general.**
- **Brous antioxidants de ceba, api, pastanaga. Són depuradors, eliminen radicals lliures.**
- **Àcids grassos essencials (poliinsaturats: fruitss secs oleaginosos, oli de prímula o herba d'ase).**
- **Aliments rics en calci (formatges, sèsam, ametlles, avellanes), en magnesi (cereals integrals, algues, fruits secs, fruites: kiwi, plàtan)i, també, en fòsfor, tot evitant-ne l'excés. El sucre refinat**

**disminueix la fixació del calci, pel que és preferible consumir sucre integral o mel.**

- **Isoflavones i fitohormones (trèvol de prat, nyam)**

## HÀBITS QUE CAL EVITAR:

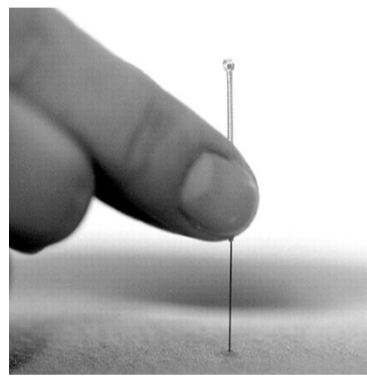
- **Sedentarisme i excés de pes (provoca moltes fractures de maluc).**
- **Dietes seques (causen sequedat de les mucoses, afegida al factor hormonal).**
- **Dietes hipergrassas.**
- **Dietes hiperproteiques.**
- **Aliments refinats.**
- **Vísceres i ous (s'hi concentren els residus del que ha menjat l'animal i els medicaments que se li han administrat).**
- **Mariscos bivalbes (concentren moltes toxines).**
- **Aliments amb fosfats (com la coca cola)**
- **Hàbits tòxics (cafè, tabac).**

Hàbits de vida saludables, per arribar a la menopausa amb bon estat de salut:

- **Fer exercici físic (mitja hora o una hora diària). No només la menopausa causa osteoporosi i fractures òssies. Del calci és important la seva fixació, no la quantitat; l'exercici fa augmentar el reg sanguini als ossos i, per tant, n'assegura una major qualitat i flexibilitat. Preveu l'osteoporosi o en frena el desenvolupament si ja se'n pateix.**
- **Les tècniques d'hidroteràpia, aigua freda a pressió a les cames, o alternant freda i calenta a l'hivern.**
- **Evitar el sobrepès.**
- **Evitar l'estrès.**
- **Evitar l'exposició excessiva al sol, tot i que uns deu o vint minuts diaris són molt positius.**

## COM ACTUA L'ACUPUNTURA EN LA MENOPAUSA?

Des de la perspectiva de la Medicina Tradicional Xinesa, en deixar de funcionar progressivament el sistema reproductiu, disminueix l'energia Yin (sistema aigua). Quan es retira la menstruació hi ha menys desgast per a la dona, però també desapa-



reix la funció reguladora de la calor (activitat Yang), que exerceix la regla en l'organisme. En eliminar sang, també s'elimina calor; quan no es regula la calor, s'acumula i ascendeix. Per això es poden produir les sufocacions a la part superior del cos i poden aparèixer problemes cardíacs i hipertensió, o insomni, activació del sistema mental, afectació de tiroides i hiperactivitat.

Davant dels símptomes de calor, l'organisme necessita aigua. S'ha de tonificar el Yin mitjançant la dieta, tot ingerint aigua i amb punts d'acupuntura. En l'alimentació, és bo nodrir-se d'aliments Yin com sopes, brous de verdures, peix i carn Yin, llegum o algues. Realitzar banys de peus refres-



ca tot l'organisme; dormir 8 hores diàries i descansar és la millor forma de carregar el Yin.

## EL IOGA, ALIAT DE LA MENOPAUSA

Molts exercicis de ioga són beneficiosos per als diferents símptomes de la menopausa. Per exemple, *sitari* (que significa «refrescar») és una respiració que ajuda a controlar els sufocaments. Hi ha exercicis beneficiosos per a la mala circulació o rampes a les mans; el nerviosisme, canvis d'humor, fatiga, insomni; les palpitations; per regular els nivells de colesterol, àcid úric o glucosa. En fer un moviment conscient i constant, es millora l'oxigenació i la purificació de la sang i disminueixen els greixos. Practicar ioga també va molt bé en cas de pèrdua de massa òssia i encongiment de la columna vertebral, artrosi, reuma, incontinència urinària o en cas de relacions sexuals doloroses. A més, aquesta és la millor etapa per practicar ioga. La persona es coneix millor, no té la càrrega dels fills ni inseguretats professional, canalitza millor l'energia i aconsegueix més pau interior.

## COM ES VIU EL PROCÉS? EL SIGNIFICAT EMOCIONAL

A més dels processos fisiològics que es produeixen durant la menopausa, cada dona té una manera pròpia de viure-la: amb felicitat perquè s'acaben les incomoditats de la regla i comença una etapa de llibertat sexual sense por a quedar embarassada; o amb angoixa perquè finalitza una etapa de la vida. A la menopausa es replanteja la vida sexual i també hi ha un desplaçament de l'activitat; els fills ja són grans, la relació amb la parella pren un gran protagonisme. En la menopausa, el final de l'etapa procreadora, s'inicia un moment de creativitat en molts aspectes.

