



Vive la menopausia en equilibrio

Tabla de contenido

1.	Empieza una nueva etapa	pág 4
2.	Los cambios fisiológicos y las nuevas necesidades	pág 5
3.	Hábitos y bienestar: la base innegociable	pág 6
4.	Nutrientes aliados	pág. 9

EMPIEZA UNA NUEVA ETAPA



La menopausia no es un punto final

Es una transición natural en la vida de la mujer, tan relevante como lo fue la pubertad.

Desde el punto de vista fisiológico es, en realidad, un proceso de adaptación: tu cuerpo pasa de funcionar con un ciclo hormonal cíclico a construir un nuevo equilibrio hormonal, metabólico y neurológico que te acompañará el resto de tu vida.

Entender qué ocurre "entre bambalinas", qué hormonas cambian, por qué aparecen ciertos síntomas y qué papel juegan el sueño, el estrés o la alimentación, es el primer paso para atravesar esta etapa con más herramientas y menos incertidumbre.



LOS CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y LAS NUEVAS NECESIDADES

¿Qué le pasa a tu cuerpo?

Antes de la menopausia llega la perimenopausia, una etapa que puede durar varios años y que suele empezar entre los 40 y los 45 años.

En ella, los ovarios producen hormonas de forma cada vez más irregular: primero baja la progesterona, mientras el estrógeno todavía fluctúa mucho, y más adelante ambas hormonas descienden. Tras 12 meses sin regla, se considera que la mujer ha llegado a la menopausia (de media, alrededor de los 51 años).

Muchos síntomas típicos (sofocos, insomnio, cambios de humor, niebla mental, sequedad vaginal o aumento de peso) no dependen solo del descenso hormonal, sino de cómo esas hormonas interactúan con el cerebro, el metabolismo, el intestino, el hígado y el eje del estrés.

Por eso, dos mujeres pueden vivir la misma etapa de forma muy distinta.

FACTORES QUE INFLUYEN





¿Qué significa todo esto?

Cuando estos factores se acumulan, el cuerpo entra en un estado de mayor inflamación y pierde flexibilidad metabólica: sofocos más frecuentes, peor sueño, más cambios de humor y más tendencia a acumular grasa abdominal. La buena noticia es que gran parte de esta carga se puede modular ajustando hábitos y aportando los nutrientes adecuados.

Antes de hablar de apoyo nutricional, la base siempre está en el estilo de vida.

Hábitos y bienestar: la base innegociable

Alimentación equilibrada

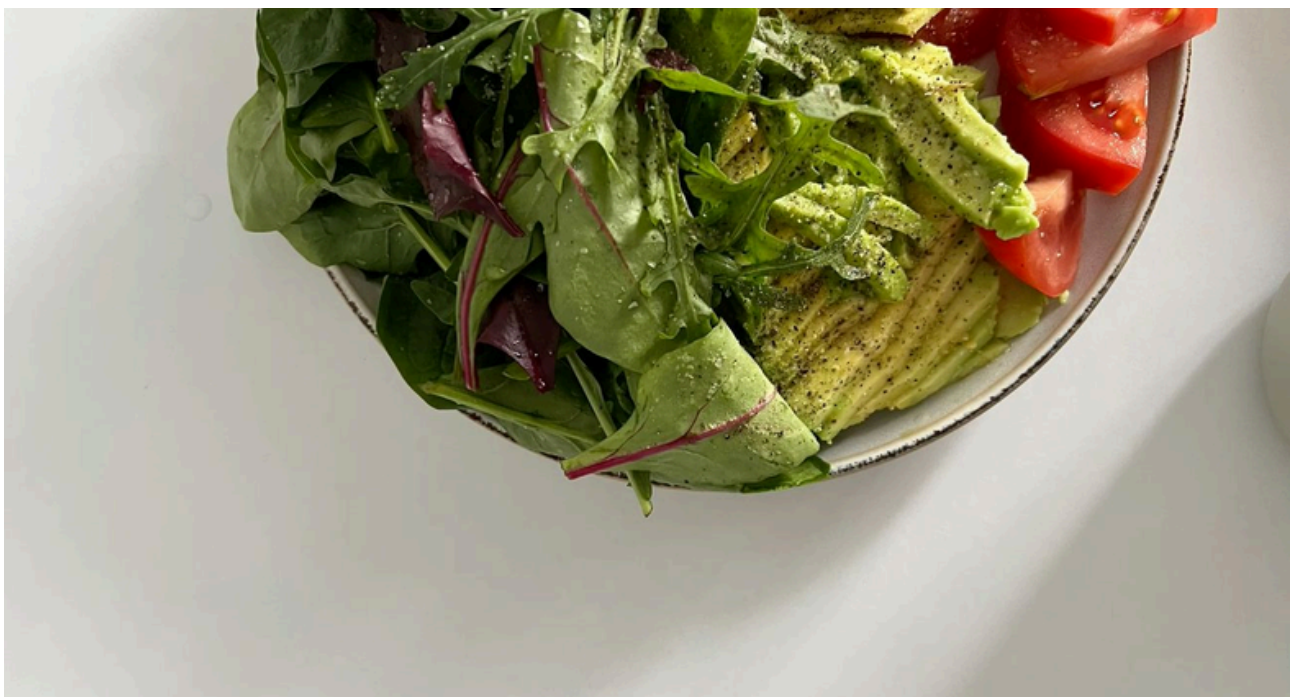
Un patrón de tipo mediterráneo, rico en verduras, fruta, legumbres, pescado y aceite de oliva, junto con suficiente proteína y fibra en cada comida ayuda a regular la glucosa y a evitar picos de insulina innecesarios.

Movimiento y fuerza

El entrenamiento de fuerza es una de las herramientas más eficaces frente a la pérdida de masa muscular y ósea propia de esta etapa. El ejercicio regular mejora además la sensibilidad a la insulina, la calidad del sueño y el estado de ánimo.

Biorritmo y sueño reparador

Hasta un 50% de las mujeres en la mediana edad refieren peor calidad de sueño. Mantener horarios regulares, exponerte a luz natural por la mañana y reducir la luz azul por la noche ayuda a que el cuerpo se adapte mejor a los cambios hormonales.





Gestión del estrés y cortisol

El estrés mantenido en el tiempo activa de forma sostenida el eje del estrés, lo que puede intensificar los sofocos, alterar el sueño y aumentar la irritabilidad. La respiración consciente, la meditación o simplemente buscar momentos de desconexión ayudan a regular esta respuesta.

Bienestar emocional y conexión social

Cultivar vínculos sociales significativos se relaciona con una vivencia más positiva de esta transición, con menos síntomas depresivos y mayor bienestar general.

¿Por qué una guía de nutrientes específicos?

Aunque estos hábitos son la base, sostener niveles óptimos de ciertos nutrientes clave (magnesio, calcio, vitamina D, vitamina K2 o determinados extractos vegetales) solo con la dieta puede ser difícil, especialmente en una etapa en la que las necesidades del cuerpo cambian. A continuación, te explicamos qué nutrientes cobran más protagonismo durante esta transición, y por qué.

NUTRIENTES ALIADOS

Nutriente	¿Para qué sirve en la piel?	¿Dónde encontrarlo?
Proteína	Ayuda a mantener la masa muscular y la saciedad	Huevos, pescado, legumbres, carnes magras
Omega-3 (EPA y DHA)	Contribuye al equilibrio de la respuesta inflamatoria y apoya el estado de ánimo	Salmón, caballa, sardinas, algas
Calcio	Necesario para el mantenimiento de los huesos	Verduras de hoja verde, brócoli, sésamo
Magnesio	Contribuye a la salud ósea, a la función psicológica normal y a disminuir el cansancio	Frutos secos, legumbres, cereales integrales
Vitamina D	Favorece la absorción de calcio y el mantenimiento de los huesos	Sol, pescado azul, huevos
Vitamina K2	Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales	Alimentos fermentados, quesos curados
Fibra	Ayuda a eliminar el exceso de estrógenos y regula el apetito	Verduras, legumbres, fruta, cereales integrales

Fitoestrógenos, los aliados vegetales

Los fitoestrógenos son sustancias vegetales con una estructura parecida a la del estrógeno. No actúan igual que la hormona propia, pero pueden ejercer un efecto suave y modulador durante una etapa en la que los niveles hormonales fluctúan tanto. Se encuentran en legumbres, semillas de lino, frutos secos y en extractos estandarizados como el de trébol rojo.

El eje intestino–hormonas

Dentro de la microbiota existe un grupo de bacterias, el estroboloma, encargado de reciclar y eliminar los estrógenos ya utilizados. Cuidar la salud intestinal con probióticos (yogur, kéfir, fermentados) y prebióticos (ajo, cebolla, espárragos) contribuye a un mejor equilibrio hormonal.

Planta	Compuestos activos	Útil para...
Trébol rojo	Isoflavonas	Sofocos y sudores nocturnos
Cimicífuga	Glucósidos triterpénicos	Sofocos e irritabilidad
Salvia	Ácido rosmarínico	Sofocos y sudoración
Hipérico	Hipericina e hiperforina	Decaimiento leve del ánimo
Lúpulo	Flavonoides	Sofocos y sueño
Maca	Beta-sitosterol	Energía y libido
Sauzgatillo	Diterpenos e iridoides	Molestias cíclicas premenopáusicas

¿QUÉ PUEDO TOMAR?

DURANTE LA TRANSICIÓN DE LA PERIMENOPAUSIA A LA MENOPAUSIA



FEM 40+ SUPPORT

Combina tres fórmulas Bonusan ya existentes (Fórmula Ósea, Coenzima Q10 50 mg y extracto de Crocus sativus (azafrán)) pensadas para acompañar tres necesidades frecuentes a partir de los 40 años: la salud ósea, la energía y el equilibrio emocional. El formato blíster facilita conocer y combinar los tres productos de forma práctica y diaria.

Descubre más en nuestra web:

<https://www.bonusan.es/es-ES/fem-40-support/207113>

¿QUÉ INCLUYE?

COENZIMA Q10



El coenzima Q10 es una sustancia que el propio organismo fabrica y que resulta clave en la producción de energía celular (ATP) dentro de la mitocondria, además de actuar como antioxidante.

Su producción endógena tiende a disminuir con la edad, por lo que un aporte externo puede ayudar a complementar la producción propia, especialmente en tejidos con alta demanda energética como el corazón, el cerebro, los músculos o el hígado.

EXTRACTO DE CROCUS SATIVUS (AZAFRÁN)



El extracto de Crocus sativus utilizado en esta fórmula es Affron®, una materia prima de azafrán de alta calidad.

FÓRMULA ÓSEA



Con la caída de estrógenos que ya se inicia en la perimenopausia, aumenta la velocidad de renovación (remodelado) ósea, lo que puede acelerar la pérdida de densidad mineral ósea con el paso de los años.

La vitamina D favorece la síntesis de osteocalcina y la disponibilidad de calcio; la vitamina K2 activa después esa osteocalcina para que el calcio se fije en el hueso, en lugar de en tejidos blandos o vasos sanguíneos. El magnesio, por su parte, actúa como cofactor en cientos de reacciones enzimáticas, incluidas las implicadas en la salud ósea. La fórmula utiliza calcio de origen marino (Aquamin®) y vitamina K2 en forma de K2VITAL®.

BONUSAN
The science of you

CONTENIDO EDUCATIVO / VIVE LA MENOPAUSIA EN EQUILIBRIO

Descargo de responsabilidad

El contenido de este protocolo tiene exclusivamente fines informativos. No está destinado al diagnóstico, tratamiento o cura de cualquier condición o enfermedad particular. Este protocolo no pretende sustituir la consulta con el profesional sanitario adecuado para cada situación. Consulta con tu profesional sanitario teniendo en cuenta las sugerencias y recomendaciones proporcionadas en este protocolo. El autor del protocolo no garantiza el grado de éxito que va a experimentar siguiendo las recomendaciones y estrategias aquí planteadas dado que depende de múltiples factores individuales ajenos al conocimiento del profesional.

Att. El equipo de Bonusan España

Sentirse mejor empieza por entenderte.

Desde 1966, Bonusan desarrolla y produce suplementos de alta calidad en los Países Bajos. Desde el desarrollo y la selección de materias primas hasta el control de calidad y la producción: gestionamos todo el proceso internamente.

Junto con Natura Foundatio y nuestra red de más de 15 000 profesionales de la salud, transformamos la ciencia y la práctica en fórmulas cuidadosamente elaboradas. Así, podrás elegir con conocimiento de causa lo que mejor le conviene.

Desde 1966

Calidad profesional

Más de 15.000 profesionales

Ciencia y práctica

Producción en los Países Bajos

Control desde la materia prima hasta el producto final.

[Más información sobre nosotros](#)

[Mantente al día](#)

Mantente al día y síguenos en línea:
@bonusan_es

