



## **Beneficio del ejercicio físico sobre el aparato cardiovascular y el metabolismo durante la premenopausia y menopausia.**

**Irene Hurtado**

La menopausia es el cese de menstruación o última regla, aunque para su diagnóstico definitivo debe haber pasado un año de amenorrea desde ésta. Se produce el agotamiento de folículos de los ovarios. La premenopausia es un periodo variable de meses o años que precede a la menopausia y que suele ir acompañado de diferentes síntomas que dependerán fundamentalmente del descenso de estrógenos.

El déficit de estrógenos produce cambios hormonales y metabólicos favoreciendo ciertas alteraciones como la osteoporosis, pérdida de masa muscular, redistribución de la grasa corporal (mayor acúmulo abdominal), e incremento del riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia...) entre otros.

Por tanto, una etapa de la vida de la mujer en la que es **ESENCIAL MANTENERSE ACTIVA** recomendándose la práctica de ejercicio físico como estrategia de prevención primaria y secundaria por los siguientes motivos:

- Aumenta el consumo máximo de oxígeno (capacidad respiratoria), que se traduce en una disminución proporcional del riesgo relativo de mortalidad.
- Aumenta la capacidad pulmonar por lo que los órganos reciben mayor oxigenación y sus funciones se optimizan.
- Previene el sobrepeso y obesidad disminuyendo el acúmulo de grasa visceral abdominal que, a diferencia de la subcutánea, favorece la inflamación, el estrés oxidativo y la ateromatosis vascular y promoviendo así las alteraciones cardiovasculares.
- Mejora la circulación de la sangre y el retorno venoso, disminuye la tensión arterial, aumentan los niveles de colesterol HDL (bueno) y se reduce el nivel de colesterol LDL (malo) y, mejora la sensibilidad a la insulina. Con todo esto, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ej: ICTUS, infarto agudo de miocardio...).

