



Aumento de peso en la mediana edad

La mediana edad, que abarca aproximadamente entre los 40 y los 65 años, es una etapa de muchos cambios físicos y hormonales para las mujeres. Aunque el envejecimiento es la causa principal del aumento de peso, la menopausia también influye, especialmente en cómo se distribuye la grasa en el cuerpo. Es común que se acumule más grasa en el abdomen durante esta etapa. Este aumento de peso —especialmente el sobrepeso y la obesidad— puede elevar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.

¿Cuáles son las causas del aumento de peso en la mediana edad?

El aumento de peso en la mediana edad está causado por una mezcla de cambios hormonales, físicos y de estilo de vida.

—**Envejecimiento y metabolismo.** Con edad, pierden masa muscular de forma natural a un ritmo del 3% a 8% por década después de los 30 años. Dado que el músculo quema más calorías que la grasa, perder músculo significa quemar menos calorías en reposo, lo que conduce a un aumento de peso incluso sin cambios en la dieta.

—**Cambios hormonales.** Durante la menopausia, los niveles de estrógenos disminuyen. Esto hace que el cuerpo acumule grasa en el abdomen, lo que conduce a la obesidad central, vinculada a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y metabólicas.

—**Factores relacionados con el estilo de vida.** La disminución de la actividad física, los cambios en los hábitos alimentarios, el estrés y los problemas de sueño también influyen. Los trastornos del sueño y los sofocos, frecuentes durante la menopausia, pueden contribuir aún más al aumento de peso.

Riesgos para la salud del aumento de peso en la mediana edad

El aumento de peso en la mediana edad es más que un problema estético: plantea graves riesgos para la salud.

—**Enfermedades cardíacas y metabólicas.** El sobrepeso, sobre todo en la zona media, aumenta el riesgo de padecer hipertensión, diabetes, niveles anormales de colesterol y acumulación de grasa en el hígado.

—**Cáncer.** El aumento de peso incrementa el riesgo de cánceres como el de mama y el de colon.

—**Problemas articulares.** El exceso de peso sobrecarga las articulaciones, aumentando la probabilidad de padecer osteoartritis.

—**Salud mental y cognitiva.** El aumento de peso está relacionado con mayores tasas de depresión y puede contribuir a problemas de memoria en etapas posteriores de la vida.

¿Cómo controlar el peso en la mediana edad?

Elección de un estilo de vida saludable. Los cambios en el estilo de vida son la base del control del peso.

—**Seguir una dieta balanceada.** La clave es una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Las proteínas ayudan a conservar la masa muscular: las mujeres deben consumir 1.2 g de proteínas por kilo de peso corporal al día.

—**Manténgase activa.** El ejercicio regular ayuda a mantener la masa muscular y a quemar calorías. Intente realizar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, combinada con ejercicios de fuerza dos veces por semana.

—**Dormir bien y controlar el estrés.** Dormir bien y controlar el estrés facilitan mantener un peso saludable. Dormir mal y tener altos niveles de estrés están estrechamente relacionados con el aumento de peso.

Tratamiento de los síntomas de la menopausia (sofocos y sudores nocturnos)

La terapia hormonal (TH) es el tratamiento estándar para estos síntomas. Aunque la TH no es un tratamiento directo para perder peso, alivia los sofocos, los trastornos del sueño y los cambios de humor lo que puede hacer que los cambios en el estilo de vida sean manejables. Algunos estudios sugieren que la TH puede reducir ligeramente el almacenamiento de grasa en el abdomen y ayudar a conservar los músculos, pero los efectos son modestos. Cuando la TH no es una opción, los tratamientos no hormonales pueden ser eficaces para controlar estos síntomas.

Herramientas adicionales para el control del peso

Para algunas mujeres, los cambios en el estilo de vida pueden no ser suficientes, por lo que pueden ser útiles otras herramientas adicionales.

—**Medicamentos contra la obesidad.** Los medicamentos contra la obesidad ofrecen una pérdida de peso significativa de hasta un 20 %. Requieren un uso prolongado, ya que su interrupción suele provocar una recuperación del peso.

—**Cirugía bariátrica.** Procedimientos como el bypass gástrico y la gastrectomía en manga son opciones para las mujeres con problemas de peso más graves. Estas intervenciones pueden ayudar a la pérdida de peso sustancial y mejorar afecciones como la diabetes y la apnea del sueño.

—**Procedimientos endoscópicos.** Son opciones menos invasivas e incluyen los balones gástricos y la gastroplastia endoscópica en manga.

La importancia del seguimiento y el apoyo

El aumento de peso y los problemas de peso en la mediana edad son un reto común, pero con medidas proactivas pueden controlarse eficazmente. Dé prioridad a un estilo de vida saludable, busque orientación profesional y recuerde que los pequeños cambios pueden dar lugar a mejoras significativas en la salud y la calidad de vida. Las visitas periódicas al médico son vitales para controlar el aumento de peso en la mediana edad. Los profesionales pueden hacer un seguimiento del peso, las medidas de la cintura y los marcadores de salud general, como la presión arterial y el colesterol. El apoyo de un dietista, consejero o entrenador físico también puede marcar una gran diferencia. Es importante fijarse objetivos realistas. Evitar el aumento de peso por sí solo puede tener un efecto significativo en la salud general y la calidad de vida a partir de la mediana edad. En caso de problemas de peso, perder incluso entre el 5% y el 10% del peso corporal puede mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. El control del peso es un compromiso a largo plazo, no es una solución rápida.

Recurso:

Visite el sitio web de la Sociedad de la Menopausia (menopause.org) donde encontrará más información adicional sobre temas importantes relacionados con la menopausia, como los sofocos, la salud sexual, las enfermedades cardíacas y la diabetes y terapia hormonal. También puede buscar un especialista certificado en menopausia en su zona.



Este *MenoNote* proporciona información general actual, pero no consejos médicos específicos. No pretende sustituir el juicio del profesional de la salud de una persona. Se puede encontrar información adicional en www.menopause.org. La Sociedad de Menopausia se compromete a liderar la conversación sobre cómo mejorar la salud de las mujeres y las experiencias de atención médica durante la transición a la menopausia y más allá. La Sociedad desarrolla declaraciones de posición basadas en evidencia y recomendaciones de consenso para garantizar que los profesionales de la salud y el público tengan acceso a la información más actualizada.

Derechos de autor 2025 La Sociedad de la Menopausia. Todos los derechos reservados. La Sociedad de Menopausia concede permiso a los profesionales de la salud para reproducir este *MenoNote* para distribuirlo a las mujeres en su búsqueda de una buena salud.