

AionaNutrición



INFOGRAFÍAS



OCTUBRE 2025

INTRODUCCIÓN

Durante la menopausia, muchas mujeres notan que su tripa parece "hincharse" sin razón aparente, que las digestiones se vuelven más lentas o que alimentos que antes sentaban bien, ahora provocan gases o malestar.

Y no, no es tu imaginación ni una simple cuestión de "retención de líquidos": tu intestino también atraviesa su propia transición.

Los cambios hormonales, especialmente la bajada de estrógenos, afectan a la microbiota intestinal, a la mucosa y al ritmo del tránsito digestivo. Todo esto puede generar inflamación interna, estreñimiento o esa sensación de pesadez constante que tanto incomoda.

Pero comprender por qué ocurre es el primer paso para mejorar.

En este dossier te explico, de forma sencilla y con base científica, qué está pasando en tu cuerpo y cómo puedes ayudar a tu intestino a recuperar el equilibrio.

¡Vamos a por ello!

Tu intestino en transición:
por qué te sientes más hinchada y cómo aliviarlo

W
C
I
N
U



01.

¿Por qué notas más hinchazón o digestiones lentas en la menopausia?

02.

Consecuencias en tu salud más allá del intestino

03.

Cómo puede ayudarte la nutrición y por qué debes acudir a un profesional

04.

Si aún no tienes síntomas, cómo proteger tu salud intestinal

O1. ¿POR QUÉ NOTAS MÁS HINCHAZÓN O DIGESTIONES LENTAS EN LA MENOPAUSIA?

Cuando los niveles de estrógenos y progesterona disminuyen, **el sistema digestivo también se ve afectado**. Estas hormonas no solo regulan el ciclo menstrual, sino que influyen en la motilidad intestinal, en la composición de la microbiota y en la integridad de la mucosa que recubre tu intestino.

En qué influye y síntomas

- **Menos variedad bacteriana:** la microbiota intestinal pierde diversidad, lo que dificulta la digestión y puede generar más gases o malabsorción.
- **Mucosa intestinal más frágil:** con la bajada de colágeno y elastina, la barrera intestinal se vuelve más permeable, permitiendo el paso de sustancias que generan inflamación.
- **Tránsito intestinal más lento:** la motilidad disminuye, favoreciendo el estreñimiento.
- **Estrés, sueño y dieta desequilibrada:** factores que agravan el problema y perpetúan la sensación de malestar digestivo.

El resultado es un cóctel de síntomas que van desde la hinchazón abdominal, la fatiga tras las comidas o incluso alternancia entre estreñimiento y diarrea.



O2. CONSECUENCIAS EN TU SALUD MÁS ALLÁ DEL INTESTINO

Un intestino inflamado no solo afecta a tu comodidad o tu figura.

Su impacto es mucho más profundo:



- **Osteoporosis:** la mala absorción intestinal puede reducir la asimilación de calcio, magnesio y vitamina D.
- **Mayor riesgo de infecciones urinarias o vaginales,** por alteración de la microbiota que protege esas zonas.
- **Aumento del riesgo cardiovascular,** al mantenerse un estado inflamatorio de bajo grado.
- **Sistema inmunitario debilitado,** más susceptibilidad a alergias o infecciones.
- **Estado inflamatorio generalizado,** que puede agravar otros síntomas del climaterio como dolores articulares, niebla mental o cambios de humor.

03. CÓMO PUEDE AYUDARTE LA NUTRICIÓN Y POR QUÉ DEBES ACUDIR A UN PROFESIONAL

El intestino es un órgano con memoria y equilibrio delicado. Por eso, el abordaje debe ser siempre individualizado y progresivo, evitando soluciones rápidas o restrictivas.

El papel de la nutricionista es clave porque:

- Evalúa tus síntomas, hábitos y analíticas para determinar si hay desequilibrio en la microbiota o hiperpermeabilidad intestinal.
- Ajusta la dieta a tu caso concreto, priorizando alimentos antiinflamatorios, ricos en fibra y grasas saludables.
- Valora cuándo introducir suplementación y de qué tipo (probióticos, glutamina, omega 3, etc.).
- Te acompaña en el proceso de reeducar tu digestión y tus rutinas, sin caer en dietas estrictas ni “protocolos detox” sin base científica.



04. SI AÚN NO TIENES SÍNTOMAS, CÓMO PROTEGER TU SALUD INTESTINAL

Aunque no notes molestias digestivas, esta etapa es ideal para prevenir desequilibrios y fortalecer la salud intestinal.

Pequeños cambios diarios pueden marcar una gran diferencia:



1. **Varía tus fuentes vegetales:** verduras, legumbres, frutas y cereales integrales alimentan tu microbiota.



2. **Incluye grasas saludables en todas las comidas:** aceite de oliva virgen extra, frutos secos o aguacate.



3. **Aumenta la fibra de forma progresiva:** mejora el tránsito y la saciedad, pero siempre acompañada de una buena hidratación.



4. **Incorpora alimentos fermentados** como yogur natural, kéfir o chucrut para favorecer la diversidad bacteriana.



5. **Apuesta por antioxidantes potentes:** cacao puro, frutos rojos, té verde, café o tomate ayudan a reducir la inflamación intestinal.

Recuerda:

Tu intestino también forma parte de tu equilibrio hormonal.

Cuidarlo no es solo cuestión de digestión: **es invertir en tu energía, tu ánimo, tu piel, tus defensas y tu bienestar general.**

La menopausia no es una etapa de pérdida, sino de reajuste.

Y acompañar a tu cuerpo en ese proceso –desde el conocimiento y la calma– es la mejor forma de ganar salud sin perder bienestar.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

Pulsa aquí

