

Aiona Nutrición 

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

ÍNDICE

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



01. ¿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.



02. 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

