

La Conferencia “Vida Saludable y menopausia” aborda esta etapa de la vida de la mujer desde un enfoque multidisciplinar

El Centre Cívic Villa Florida de Barcelona acogió una interesante conferencia sobre los cambios físicos y emocionales durante la menopausia, los factores en juego y consejos para mejorar la calidad de vida de la mujer durante este tiempo

Barcelona, 21 de junio de 2017.

El pasado 14 de junio, la Fundació Agrupació organizó la charla “Vida saludable y Menopausia”, con un enfoque multidisciplinar, en la Sala Polivalente del Centre Cívic Villa Florida de Barcelona. En ella, 70 mujeres escucharon las intervenciones y consejos de tres destacadas ponentes especialistas en la materia, cada una desde su ámbito de especialización.

La doctora Mariona Violán, médico especialista en Medicina del Deporte, abrió la mesa redonda explicando la influencia del deporte en esta etapa de la vida y cuál puede ser el más adecuado en casos de osteoporosis. La doctora y ginecóloga Maribel Pons, por su parte, intervino a continuación para hablar sobre sexualidad y explicar los cambios que se producen en el cuerpo de la mujer durante esta etapa. Por último, la dietista-nutricionista Dolors Borau, señaló la necesidad de reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas, ya que durante esta época se tiende a ganar peso, al tiempo que aconsejó alimentos que ayudan a reducir la inflamación, el cansancio y la depresión.

A todos estos consejos útiles y a la interrelación de todos los factores mencionados, se le unió una importante constatación: el hecho de que no estamos ante una enfermedad, sino ante una etapa más del ciclo vital de toda mujer.

Conocer los cambios que se producen durante este periodo es fundamental para abordar esta etapa de la vida de las mujeres, que ya es la más larga de todas, según la previsión de envejecimiento poblacional fijado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En 2030 habrá 1.200 millones de mujeres que se situarán entre los 40 y los 60 años de edad, franja que el Instituto Nacional de Estadística asocia a la menopausia.



Más información: [Fundació Agrupació](#), Anna Serra, 93 482 67 01, anna.serrapallas@gacm.es.

La **Fundació Agrupació** nació en 1993 para canalizar la acción social de Agrupació y convertir en hechos su sensibilidad e implicación con sus 380.000 asegurados y con toda la sociedad, especialmente con los mayores, la infancia, la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hábitos saludables para evitar, retrasar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. En este sentido, la Fundació trabaja sobre la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, al tiempo que apoya proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.