

SÍNTESIS

D M A

Scribe

INTRODUCCIÓN

- La menopausia se asocia a cambios fisiológicos que aumentan el riesgo de diversas patologías que son más evidentes en la adultez Mayor. La disminución en la producción de estrógenos altera la función endotelial y la mineralización ósea.

¿Qué es la dieta DASH?

La dieta DASH consiste en recomendaciones indicadas por la asociación americana del Corazón, que tiene como objetivo la PA y la prevención de las enfermedades Cardiovasculares. Estas recomendaciones consisten en un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, y lácteos descremados y bajo consumo de sodio carnes rojas y productos procesados ricos en azúcares, sal y harinas refinadas. Es similar a la dieta mediterránea pero se diferencia en que la última también prioriza aumentar el consumo de grasas monoinsaturadas, beber vino tinto en forma moderada y no enfatiza el consumo de lácteos descremados.

- Estos Significa que los efectos de la dieta DASH sobre el SM estarían asociados principalmente a la mayor reducción de la PA y que, para observar mayores Cambios se requeriría que sea combinada con pérdida de peso.

Dieta DASH y reducción de peso

- DASH Comparada a una dieta control isocalórica. Esto podría estar relacionado al mayor consumo de calcio y menor densidad energética de la dieta DASH.

Zemel y cols reportaron en obesos que la pérdida de peso fue del 170% mayor luego de 24 semanas con una dieta hipocalórica con alto aporte de calcio. Además la pérdida de grasa troncal fue 34% del peso total perdido comparado a solo 21% en la dieta control.

Efecto de la dieta DASH a nivel óseo

- Uno de los Cambios en mujeres posmenopáusicas es la disminución de densidad ósea y el aumento de riesgo de

padecer osteoporosis Fracturas poniendo en peligro la autovalencia.

El alto consumo de proteína animal presente en la dieta occidental conlleva una mayor carga ácida y el consumo elevado de sodio también se asocia a un incremento en la calciuria.

Efecto de la dieta DASH en la homeostasis urinaria.

A pesar de que la suplementación de calcio y vitamina D es ampliamente utilizada en mujeres en la menopausia, no se ha demostrado que aumenta el riesgo de nefrolitiasis.