

¿Cuáles son los suplementos nutricionales que más se usan en la menopausia?

Según el V Estudio realizado por el Instituto de la Menopausia, los **suplementos nutricionales**, los **complementos alimenticios** y los **productos naturales** son los más usados para **tratar y aliviar los síntomas de la menopausia** (**17,5**, **16,5** y **15,2%** respectivamente), por encima de la terapia hormonal sustitutiva. Pero ¿qué productos son los más usados? ¿Para qué sirve cada uno de ellos?

2023

2022

Magnesio

Ayuda a la **absorción del calcio** y estabiliza el **sistema nervioso**

57,6%

52,4%

Colágeno

Cuida y protege la salud de la **piel**, el **cabello**, las **uñas**, los **huesos**, las **articulaciones** y los **tejidos**

52,5%

43,2%

Calcio y vitamina D

Previenen la **osteoporosis**

47,5%

50,6%

Vitaminas del grupo B (B6, B9, B12)

Reduce la **hinchazón**, ayuda al **metabolismo** y mejora nuestro **estado de ánimo**

44,1%

45,4%

Vitamina C

Fortalece el **sistema inmunitario** y produce **estrógenos**

39,8%

39,5%

Omega 3

Protege frente a las **enfermedades cardiovasculares**

33,9%

34,3%

Melatonina

Ayuda a conciliar el **sueño**

33,1%

38%

Probióticos / Prebióticos

Mejora la **flora intestinal**

28,8%

27,3%

Hierro

Previene la **anemia**

24,7%

24,7%

Vitamina E

Alivia los **sofocos**, la **sudoración**, la **irritabilidad**, la **sequedad en la piel** y el **insomnio**

24,6%

24,7%

Isoflavonas de Soja

Ayudan a reducir los **sofocos** y **disminuyen el riesgo** de desarrollar **enfermedades cardiovasculares** y **cánceres**

24,6%

23,6%

Aceite de onagra

Alivia los **sofocos** y protege frente al **colesterol alto**

16,9%

30,6%

Antioxidantes

Ralentizan el **envejecimiento** y protegen de las **enfermedades cardiovasculares**

16,1%

17,7%



Como podemos ver, varía la posición de unos cuantas sustancias, pero, si nos fijamos en los **porcentajes**, son **muy similares respecto a los del año pasado**, por lo que parece que las mujeres menopáusicas tienen claro que suplementos son mejores para ellas y **siguen recurriendo mayoritariamente a los mismos**.

No obstante, es curioso cómo los porcentajes más altos apenas rozan la mitad de las encuestadas, lo que sugiere que **todavía muchas mujeres desconocen cómo estas sustancias pueden ayudarlas a llevar mejor la menopausia**.

Datos del estudio

Encuesta a **1.512 mujeres** a partir de 40 años

Residentes en España. El **30,6%** de **Madrid o Barcelona**

Fecha de realización de la encuesta: **del 14 al 28 de septiembre de 2023**

Media de edad **50,3 años**

Premenopausia 21,9% | **Perimenopausia 34,9%** | **Menopausia 43,2%**

Mujeres **con síntomas de menopausia 78,1%**

Índice de confianza del Estudio 97,02%

ESTUDIO PATROCINADO POR

ActiAge
La ciencia del antienvejecimiento

FemmeUp

inmenopausia