

## **NOTA DE PRENSA**

### **LA APARICIÓN DE LA MENOPAUSIA SE SITÚA EN LOS 48,3 AÑOS Y EL 60,1% DE LAS MUJERES GADITANAS PRESENTA SOBREPESO U OBESIDAD**

- **Así se desprende de una encuesta realizada por farmacéuticos de la provincia a más de 200 mujeres gaditanas en edad climatérica en el marco de la campaña Plenufar 5, centrada en la menopausia**
- **El 72,5% de las mujeres en edad menopáusica no sigue la dieta mediterránea**

**Cádiz, 21 de Julio de 2014-** El inicio de la menopausia en Cádiz se sitúa en los 48,3 años y las mujeres en esta etapa de la vida presentan sobrepeso u obesidad en un 60,1% de los casos. Así se desprende de una encuesta llevada a cabo en oficinas de farmacia de toda España (entre ellas, también de la provincia de Cádiz) y que ha desvelado asimismo que un 72,5% de las mujeres gaditanas en edad menopáusica no sigue la dieta mediterránea, mientras que el 21,2% presenta problemas de salud altos o severos, como presencia de síntomas vasomotores -sofocos o sudoración, entre otros-, además de sequedad en la piel, retención de líquidos o problemas de sueño.

Estos son algunos de los datos extraídos del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico 5 (Plenufar 5), centrado en la educación nutricional en la menopausia. El vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz, José Aguera, ha destacado “la gran labor que llevan a cabo las oficinas de farmacia gaditanas” asesorando a “las mujeres que acuden a ellas acerca de hábitos dietéticos y estilos de vida saludables que ayuden a mantener un buen estado de salud”. Todo ello ha sido posible, ha recordado, “gracias al potencial en labores de Salud Pública que tiene la red de farmacias y los farmacéuticos”.

#### **Sobrepeso y obesidad**

El estudio Plenufar 5 señala en primer lugar que la edad de aparición de la menopausia en Cádiz se sitúa en los 48,3 años, -en el conjunto de España es un poco más adelante,

a los 49,3 años- y que el sobrepeso y la obesidad constituyen un “problema de primer orden en nuestra sociedad, y en especial entre las mujeres en etapa perimenopáusica y postmenopáusica”.

Aunque el 40,2% reconoce tomar suplementos y complementos nutricionales -calcio y/o vitamina D, fitoestrógenos, entre otros- para prevenir la aparición de síntomas asociados a la menopausia, la mayoría de las mismas, el 72,5%, no sigue la dieta mediterránea a pesar de los beneficios demostrados que puede tener en esta etapa de la vida. Para el vocal de Alimentación, este es un hecho a corregir, ya que “una correcta alimentación y unos hábitos de vida saludables ayudan a evitar a un gran número de mujeres contraer osteoporosis, reumatismos, enfermedades psiquiátricas, etc. y por tanto contribuirán a mejorar sus condiciones de salud”.

El tabaquismo está presente en el 30,5% de las mujeres que declararon ser fumadoras y otro 17,8% exfumadoras, mientras que más de la mitad, el 62,3%, reconocieron padecer alguna patología crónica, destacando la hipertensión arterial en un 31,8% de los casos. En cuanto a la calidad de vida, un alto porcentaje de mujeres valoraban su estado de salud como bueno, aunque el 21,2% presentaba un nivel alto o severo de síntomas de la menopausia. Los síntomas que con mayor porcentaje se notificaron como severos fueron la sequedad de piel, el insomnio y la retención de líquidos.

Plenufar 5 ha sido reconocida como actividad de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y acreditada con 6 créditos por Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid. Plenufar 5 es una iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de su vocalía de Alimentación, y cuenta con la colaboración de Central Lechera Asturiana, Coca-Cola España y Ferrer Internacional, así como del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y los distintos colegios provinciales de farmacéuticos de la comunidad autónoma andaluza.

### **Sobre Plenufar**

Hace aproximadamente dos décadas que el Consejo General de Farmacéuticos, a través de su Vocalía de Alimentación, respondiendo a la inquietud y responsabilidad sanitaria y social de los farmacéuticos, se involucró en la educación nutricional de la población, con el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida. Por este motivo, en el año 1992 se puso en marcha el primer Plan de Educación Nutricional a la población, Plenufar, en el que 3.000 farmacéuticos formaron a amas de casa. Posteriormente se desarrolló en el año 2000 Plenufar II dirigido a escolares de edades comprendidas entre 10 y 14 años. En el año 2005, Plenufar III, en el que se asesoró y valoró el estado nutricional de los mayores. Y, por último, en 2009 se desarrolló Plenufar IV, eligiendo a las mujeres en estado preconcepcional, embarazadas y madres lactantes.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos: Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278) y Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)**