

MESA REDONDA DE LABORATORIOS GYNEA

Cómo cuidarse a partir de los 45 años



DE IZQUIERDA A DERECHA: JOU LÓPEZ, FRANCISCA MOLERO Y CECILIA LIÑÁN.

Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Menopausia, Gynea Laboratorios celebró algunas mesas redondas en diversas ciudades españolas, concretamente en Sevilla, Madrid y Barcelona.

El tema fue **«Cómo cuidarse a partir de los 45 años. El giro de tu vida»**. En Barcelona, ante un numerosísimo público, intervinieron la Dra. Francisca Molero, ginecóloga/sexóloga, y la Dra. Cecilia Liñán, endocrinóloga. Jou López (directora de comunicación de Gynea Laboratorios) presentó a las usuarias el nuevo complemento nutricional formulado específicamente para cubrir las necesidades de micronutrientes a partir de los 45 años.

La Dra. Molero repasó los cambios que se producen en la mujer a partir de esta edad, insistiendo en la necesidad de no medicalizar el proceso, ya que la vida en estos momentos puede ser totalmente satisfactoria y estar llena de posibilidades para la mujer. Pero también habló de conocer los déficits que puedan surgir para prevenirlos con tiempo.

Por su parte, la Dra. Liñán repasó los cambios endocrinológicos que suceden y lo que comporta en el bienestar de la mujer e incidió en la importancia de una alimentación correcta y también en la posibilidad de suplementar la ingesta. Realmente, algunos datos expuestos hicieron comprender la posible necesidad de una suplementación para que la nutrición sea correcta.

Por ejemplo, se vieron unas cifras extraídas de estudios científicos que señalaban datos como los siguientes:

Entre 1985 y 1996, los porcentajes de nutrientes de algunos elementos variaron considerablemente: en el plátano, por ejemplo, el ácido fólico descendió en un 84% en ese periodo, y la vitamina B6 en un 92%. El magnesio de la zanahoria bajó un 57%, o el calcio de la patata un 70%.

Por esta razón, es bueno contar con productos como Longyvit® +45, para conseguir una longevidad activa y saludable®, ya que contiene Vitamina K2 natural (MenaQ7®), DHA de microalgas (Schizochytrium sp) y otras vitaminas y minerales.