

## ¿Los sofocos son insoportables? Intente adelgazar unos kilos

Las mujeres con sobrepeso que tienen sofocos podrían sentir alivio si adelgazan unos pocos kilos, de acuerdo a un nuevo estudio.

Un equipo demostró que las participantes de un programa que promueve hacer más ejercicio y comer menos, sintieron más alivio que un grupo que sólo recibió consejos para adelgazar.

"Estamos entusiasmados con esta evidencia de que las mujeres que adelgazan logran mejorar sus síntomas", dijo la doctora Alison Huang, de la University of California, en San Francisco.

Por lo menos dos de cada tres mujeres en Estados Unidos tienen sofocos en algún momento de la menopausia y estudios previos habían demostrado que, en aquellas con sobrepeso, los síntomas son más graves y frecuentes, precisó el equipo de Huang en Archives of Internal Medicine.

Los autores siguieron a un grupo de 338 mujeres con sobrepeso y obesidad que estaban participando en un estudio sobre incontinencia.

Dos tercios de ellas iniciaron un programa de educación para bajar de peso saludablemente a través de planes de comida y cupones para comprar productos adelgazantes. También tuvieron que registrar por escrito el ejercicio que hacían cada día.

El otro grupo asistió a sesiones educativas para adelgazar y de salud.

La mitad de las mujeres de ambos grupos comenzaron el estudio con quejas por los sofocos.

Además de medir su peso y altura al inicio y a los seis meses del estudio, el equipo les pidió que respondan cuestionarios sobre sus hábitos alimentarios, su actividad física y sus sofocos en los últimos meses.

Las participantes del programa para adelgazar perdieron alrededor de 8 kilos y más de 5 centímetros (cm) de contorno de cintura en seis meses, a diferencia de 2 kilos y 2,5 cm en el segundo grupo. Y las mujeres que más adelgazaron sintieron más alivio de los sofocos.

**Casi la mitad de las mujeres tratadas con orientación psicológica sintieron alivio de los sofocos, mientras que el 12 % experimentó un aumento de los calores.**

En el grupo que no recibió ninguna intervención, mejoraron el 40 % de las mujeres y un cuarto registraron un agravamiento de los sofocos.

Los autores midieron los síntomas como "levemente", "moderadamente", "bastante" y "extremadamente" molestos. La mayoría de las mujeres que sintieron un alivio o un agravamiento de los síntomas pasaron a alguna de esas categorías durante el estudio.

**Los científicos aún ignoran la causa real de los sofocos, indicó Huang. Pero se sabe que estarían relacionados con los cambios hormonales, en especial la reducción del estrógeno, durante la menopausia.**

FUENTE: Archives of Internal Medicine, 2010.