Menopausia, alimentación y salud hormonal, en la charla *online* gratuita de ReCrea Gastronomía

Martes, 19 de noviembre 2024

ReCrea Gastronomía continúa con el proyecto #TrobadesReCrea, un ciclo de charlas *online* y gratuitas sobre temas relevantes en materia de salud y alimentación. La quinta edición de #TrobadesReCrea será *online* el próximo 26 de noviembre de 2024, a las 19 h, y versará sobre la (peri)menopausia y la alimentación durante esta etapa vital. Las responsables a cargo de la sesión serán **Carolina Ackermann**, divulgadora experta en menopausia y climaterio; y **Leonor Moro**, dietista, nutricionista y educadora alimentaria.

La menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres, un momento que marca el fin de la menstruación y la capacidad reproductiva. Suele ocurrir entre los 45 y los 55 años y se caracteriza por una serie de cambios físicos y emocionales que pueden afectar negativamente al bienestar de las mujeres. Prestar atención a nuestra alimentación es fundamental para gestionar los posibles malestares asociados al desequilibrio hormonal que se produce en esta nueva etapa vital. Diversas autorías han confirmado que los signos negativos asociados a la menopausia pueden reducirse si se tiene información crítica que ayude a las mujeres a entender qué les está ocurriendo.

Durante esta charla se hablará de:

- Menopausia, perimenopausia y climaterio: ¿Qué son todos estos conceptos y en qué se diferencian?
- Cambios y síntomas asociados a la perimenopausia.
- Mitos, verdades y mentiras sobre la menopausia.
- Estilo de vida, salud hormonal y alimentación.

En ReCrea, basan su actividad en la gestión de colectividades. Preparamos menús deliciosos y, también, divulgamos sobre salud nutricional, física y emocional. Hemos organizado esta charla sobre menopausia porque, durante muchos años, ha sido un tema tabú del que prácticamente no se ha hablado. Todavía hoy, las informaciones al respecto son muy escasas y tienen asociadas un gran sesgo de género. De hecho, las partidas de inversión para investigar la salud de las mujeres en esta etapa de la vida son tan mínimas que ni siquiera aparecen documentadas. Así se indica en el primer documental que se ha realizado sobre la menopausia: The (M) Factor: Shredding the Silence on Menopause.

Con esta iniciativa, nos sumamos a las acciones que ya se han llevado a cabo desde algunas de las entidades más importantes del país como, por ejemplo, la Guía para disfrutar sin límites de edad, elaborada por la RedCaps, el Instituto de las Mujeres y el Ministerio de Igualdad.

Una acción alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Este evento marca la quinta entrega del programa de divulgación de conocimiento de ReCrea. El propósito de este ciclo es fomentar la transferencia de conocimiento desde las personas expertas en diversos campos de la salud hacia la sociedad en general. ReCrea ha concebido este ciclo de reuniones como una manera de destacar el papel de las empresas de colectividades como agentes de cambio social. La planificación de las charlas y sus temas se alinea con los distintos ejes que abarcan los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Está en la misión de ReCrea: abanderar el cambio social.

– Inscripciones al evento: 'Menopausa, alimentació i salut hormonal'.

Contacta con ReCrea o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

Notícias Relacionadas

- ReCrea organiza una recogida de residuos en la playa de Gavà comprometida con el medio ambiente
- ReCrea Gastronomía propone una charla online sobre los trastornos de la conducta alimentaria
- ReCrea organiza una charla, esta vez sobre alimentación sostenible y emergencia climática
- ReCrea Gastronomía imparte una charla online sobre alimentación y ciclo menstrual