



GUÍA · PERIMENOPAUSIA Y METABOLISMO

Tu cuerpo no te está fallando

La guía para entender tu metabolismo en la perimenopausia

Por qué cambia tu cuerpo · por qué el entrenamiento de fuerza es tu aliado · qué suplementos sí tienen evidencia

No es que lo estés haciendo mal

Si llevas tiempo sintiendo que nada de lo que antes te funcionaba funciona ahora, probablemente te suene alguna de estas frases:

- «Como igual que siempre y ahora engordo, sobre todo en la tripa.»
- «Entreno y no veo los resultados que veía antes.»
- «Me falta energía, duermo peor y no sé por qué.»

Nada de esto es casualidad, y nada de esto es que lo estés haciendo mal. Es tu cuerpo funcionando con unas reglas distintas a las de hace unos años. Durante la perimenopausia, tus hormonas cambian, y con ellas cambia también cómo tu cuerpo gestiona la energía, la grasa y el músculo.

El objetivo de esta guía no es darte una dieta ni una rutina genérica. Es que entiendas, con calma y sin tecnicismos, qué está pasando exactamente en tu cuerpo — para que dejes de sentir que la culpa es tuya.

**«No has cambiado tú.
Ha cambiado el terreno de juego.»**

En esta guía vas a entender:

- Qué cambia exactamente a nivel hormonal y metabólico.
- Por qué el entrenamiento de fuerza es, ahora, no negociable.
- Qué suplementos tienen respaldo real en esta etapa.

Qué está pasando en tu cuerpo (I)



Tus hormonas cambian las reglas del juego

El estrógeno y la progesterona no son solo «hormonas reproductivas»: también influyen en dónde acumulas grasa, cuánto músculo conservas, cómo duermes y cómo gestionas el estrés. Mientras se mantienen estables, tienden a protegerte en todos esos frentes.

En la perimenopausia, estas hormonas empiezan a fluctuar y, con el tiempo, a descender. Esto tiene consecuencias muy concretas:

- La grasa deja de repartirse como antes y tiende a concentrarse en la zona abdominal.
- El músculo se pierde con más facilidad, incluso entrenando igual que siempre.
- El sueño y el estado de ánimo se resienten, porque estas hormonas también influyen en los neurotransmisores que regulan el descanso y la calma.

Nada de esto significa que tu cuerpo esté «roto»: significa que necesita una estrategia distinta a la de hace cinco o diez años.

Un matiz importante: en la perimenopausia las hormonas no bajan de forma recta y progresiva, sino que fluctúan — por eso hay semanas en las que te sientes «como antes» y otras en las que notas todos estos cambios a la vez. Ambas cosas son normales en esta transición.

Qué está pasando en tu cuerpo (II)



La insulina ya no responde igual

La insulina es la hormona que decide qué hace tu cuerpo con la energía que comes: si la usa, la guarda en el músculo o la almacena como grasa. Cuando el estrógeno baja, las células se vuelven algo más resistentes a la insulina, así que el cuerpo tiende a almacenar más energía como grasa — especialmente alrededor del abdomen — aunque comas exactamente igual que antes.

Esto explica algo que probablemente ya intuías: no es que comas peor, es que tu cuerpo reparte esa comida de otra manera.

La buena noticia es que esto se puede compensar. La herramienta más potente para mejorar cómo tu cuerpo gestiona la insulina no es comer menos: es tener más músculo. Y ahí es exactamente donde entra la siguiente pieza de esta guía.

Por eso «comer menos» suele ser la peor respuesta en esta etapa: no ataca la causa (la sensibilidad a la insulina) y, además, acelera todavía más la pérdida de músculo que ya estás sufriendo por el descenso hormonal.

Por qué el entrenamiento de fuerza es tu mejor herramienta ahora



A partir de la perimenopausia, la pérdida de masa muscular se acelera de forma natural (lo que se conoce como sarcopenia). Esto no es solo una cuestión estética: el músculo es el principal «destino» de la glucosa que comes, así que menos músculo significa peor gestión de la insulina — justo el problema que acabamos de explicar.

El músculo también protege tus huesos: entrenar fuerza estimula la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis, algo especialmente relevante en esta etapa.

Por eso el cardio solo — por muy bien que te sienta — no es suficiente: no genera el mismo estímulo sobre el músculo ni sobre el hueso. El entrenamiento de fuerza deja de ser «una opción más» y se convierte en la pieza central de cualquier estrategia en esta etapa.

En resumen: más músculo → mejor gestión de la insulina → menos grasa acumulada, además de huesos más fuertes. Todo empieza por la fuerza.

Si vienes de años priorizando el cardio, no se trata de eliminarlo, sino de dejar de tratarlo como el centro de tu entrenamiento. La fuerza va primero; el cardio, si te gusta y te sienta bien, acompaña.

Suplementos con evidencia para esta etapa (I)



Esto es información general, no una recomendación personalizada. Antes de empezar cualquier suplemento, consulta con un profesional, sobre todo si tomas medicación.

Magnesio

Ayuda con la calidad del sueño, los calambres musculares y la respuesta al estrés — tres puntos que suelen empeorar en esta etapa por el descenso hormonal.

Vitamina D

Fundamental para la salud ósea (que ya sabemos que se ve más comprometida ahora) y con un papel relevante en el estado de ánimo y la función inmune.

Omega-3

Con propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud cardiovascular, que cobra especial relevancia a partir de la perimenopausia.

Ninguno de estos suplementos sustituye una alimentación adecuada: la complementa en los puntos donde esta etapa exige más.

Suplementos con evidencia para esta etapa (II)



Proteína

Es la base para conservar el músculo del que hemos hablado en esta guía. Si tu alimentación no cubre bien tus necesidades, un suplemento de proteína puede ser una ayuda práctica, no un sustituto de la comida real.

Colágeno

Cada vez con más respaldo en relación a la salud de piel, articulaciones y tejido conectivo, que también se ven afectados por el descenso hormonal.

Creatina

Uno de los suplementos más estudiados en general, con evidencia creciente sobre su papel en la fuerza, la masa muscular y, en mujeres en esta etapa, también en la función cognitiva.

Estos suplementos apoyan lo que ya hemos explicado en esta guía: más músculo, mejor gestión hormonal y metabólica. Pero apoyan, no sustituyen, una estrategia bien ajustada a ti.

Esto es el porqué. Lo tuyo es el cómo.

Ahora ya entiendes por qué tu cuerpo responde distinto: tus hormonas, tu sensibilidad a la insulina y tu masa muscular han cambiado las reglas. Esta guía te da el mapa general.

Pero tu cuerpo, tu momento hormonal, tu histórico y tu día a día son únicos. El «cómo» — tu entrenamiento, tu nutrición y tus suplementos ajustados exactamente a ti — es lo que trabajamos juntas, con seguimiento diario y personalizado, en la asesoría 1:1.

¿Quieres que esto se aplique a tu caso concreto?

Así es como trabajamos juntas, paso a paso y sin genéricos.

