

PLENUFAR 5: EDUCACIÓ NUTRICIONAL EN LA MENOPAUSA

Des del dia 1 d'octubre i fins el dia 31 de desembre es desenvoluparà la cinquena edició del Pla d'educació nutricional pel farmacèutic (PLENUFAR), que aquesta vegada està orientada a les dones en període climatèric. A la província de Lleida vint-i-tres oficines de farmàcia s'han apuntat per realitzar aquesta acció.

La pèrdua hormonal que comporta el climateri pot produir problemes de salut relacionats amb els sistemes metabòlics, cardiovasculars o osteoarticulars, entre altres. Per això, unes pautes de prevenció i bons hàbits de vida ajudaran a evitar a un gran nombre de dones contreure osteoporosi, reumatismes, malalties psiquiàtriques, etc. , per tant, contribuiran a millorar les seves condicions de salut.

Aprofitant la xarxa d'oficines de farmàcia i la formació dels farmacèutics, aquests informaran i educaran en matèria d'alimentació a les dones en edat climatèrica. Insistirán en la necessitat de seguir una alimentació variada, moderada i equilibrada, que inclogui aliments rics en fibra, oli d'oliva verge, àcids grassos omega 3, vegetals rics en vitamina C i lactis, imprescindibles pr una bona salut dels ossos. També és molt important mantenir sempre una bona hidratació, que ajudarà a millorar els fogots propis de l'edat i la sequedat de pell i mucoses. També és aconsellable realitzar exercici físic moderat, activitats relaxants i evitar el tabac i begudes alcohòliques.

Durant el desenvolupament de la campanya els farmacèutics participants faran enquestes a les dones que vagin a la farmàcia, amb l'objectiu de detectar possible mancances nutritives i errors alimentaris. Els resultats d'aquest estudi es presentaran una vegada hagi finalitzat la campanya.