



**Milagros Agurto**  
Nutricionista

# Los hombres también lloran

Dicen que ellos no saben de estas cosas, pero también tienen su propia menopausia.

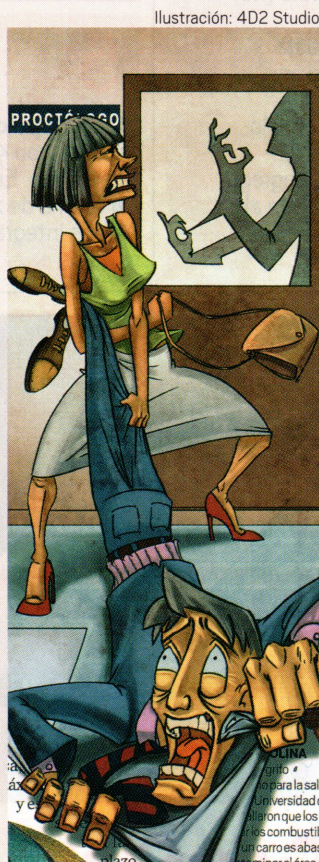
**S**u verdadero nombre es andropausia, y es cuando en el hombre adulto los testículos disminuyen la producción de testosterona, originando en ellos cambios. ¡Y qué cambios!

Valé decir que—como nosotras— los cambios hormonales están relacionados con el envejecimiento, pero sin lugar a dudas a ellos les cuesta algo más reconocerlos. Sin embargo, es el momento donde la mujer debe estar lista para identificarlos y saber actuar.

**Mi viejito renegón:** Se ponen irritables, cambian de ánimo y es posible que hasta puedan tender a la depresión. Podemos verlos más sensibles, además hay una disminución de la concentración y memoria. Damas, no implica que aprovechen para ir de shopping con ellos si ya fueron la semana pasada.

**Chau hombre lobo:** Disminuye el vello con que antes estaban forrados (y nos enloquecían) y además su piel se vuelve más delgada y seca. Buen momento para quererlo un poco más y darle unos masajes con aceites y cremas suavizantes.

**Ya no soy Hulk:** Los músculos no solo disminuyen en volumen, sino también en fuerza (a esto se le llama sarcopenia). Brazos y piernas adelgazan. Hacer pesitas, usar botellas con agua o arena mojada y pararse de una



silla sin ayuda y soportando el peso del cuerpo ayudará.

**¿Amor, vamos de compras?:** La sarcopenia se acompaña de un aumento en la grasa abdominal (cariñosamente la llaman 'pancita chelera') y ellos, para no hacerse problemas, muchas veces cambian de talla de pantalón o se someten a rigurosas dietas sin saber que también tie-

nen riesgo de dañar sus huesos. Aprovechen el momento para salir juntos y hacer ejercicios.

**Saludo a la bandera:** Como esta hormona interviene en el deseo sexual y en la erección, ellos podrían estar esquivos. Ojo, el cigarro agrava esta situación. Mirándolo por el lado positivo, es también momento de usar la audacia femenina para refrescar la relación.

Estas son solo algunas de las situaciones que atravesará el hombre de la casa.

De hecho, está también el momento de ir a la visita del urólogo no solo para un tratamiento hormonal de ser necesario, sino para que puedan aceptar que los cambios se están dando, aunque eso no debe frenar la vida. Presiento que algunos evitarán a su médico, pues la evaluación implicaría revisión de la próstata (los urólogos insisten en que nada reemplaza al tacto, duela a quien le duela). ¡Caballero nomás! Les aseguro que peor es el parto.

## Mejorando la calidad de vida

Ahora es el momento de darse un tiempo para comer mejor, hacer más actividad física, reconocer que los cambios se darán sí o sí, pero que está en nuestras manos ayudar a me-

jorar la sexualidad, el envejecimiento y la calidad de vida. Es la oportunidad para consumir más pescado, 3 unidades o 3 tazas de frutas, 2 platos de vegetales, leche/yogurt/queso

**ESTÁ EN NUESTRAS MANOS AYUDAR A MEJORAR LA SEXUALIDAD, EL ENVEJECIMIENTO Y LA CALIDAD DE VIDA.**

sin grasa, disminuir los carbohidratos, preferir grasas como la de las pecanas (3 o 4 unidades aportan la de una cucharita de aceite), controlar el colesterol (cuando aumenta también incrementa la tris-

teza nocturna, ya que dificulta la erección al no haber buena irrigación), consultar si vale la pena consumir suplementos antioxidantes o bastarán los alimentos. No olvidarse del agua. La piel necesita nutrirse también desde dentro. En la noche, por favor, no coman como vikingos, mejoren y/o tomen un buen desayuno y en la cena algo ligerito nomás, si no aumenta el sobrepeso.

Queridos hombres: no duden de que estaremos ahí, para acompañarlos, para disfrutar de una nueva vida y también de una nueva sexualidad. La comunicación es vital en este período. Renegones, con panza o sin pelo, pero sin ustedes tampoco habría alegría.