

La edad de aparición de la menopausia está vinculada a los genes de la madre, según un nuevo estudio

Incluso si la menopausia parece estar muy lejos, todas las que tienen un período, eventualmente pasan por ella. Un nuevo estudio dice que la edad que se tiene cuando comienza la menopausia probablemente esté vinculada a sus genes, y que los factores del estilo de vida también pueden contribuir a la fecha en que terminarán sus períodos. Pueden comenzar tan pronto como a los 30 o principios de los 40, mientras que otras personas no la alcanzarán hasta los 50 o 60 años. Ahora, los investigadores de la Sociedad Norteamericana de Menopausia (NAMS) dicen que los genes de la madre no solo están vinculados a cuándo comenzará la menopausia, sino que la genética también puede desempeñar un papel clave en su salud general y longevidad.

Según un comunicado de prensa del estudio, la menopausia generalmente se determina cuando los períodos se han detenido por un año completo; pero ¿la mujer está segura de que no está embarazada? Si bien la edad promedio de la menopausia es de 51 años en los Estados Unidos, según la Clínica Mayo, algunas personas ingresan al proceso mucho más tarde en la vida, mientras que otras ingresan mucho antes. Básicamente, puede ser útil saber cuándo la madre pasó por la menopausia para evaluar cómo se verá su perfil de salud a largo plazo. Si su madre comenzó la menopausia temprano (o tarde), es probable que usted también lo haga, y eso puede afectar su salud en general.

Los hallazgos del estudio se basaron en un metaanálisis de varios estudios previos que relacionan la edad de inicio de la menopausia y la longevidad, según un comunicado de prensa sobre la investigación. Estos estudios encontraron que las personas que pueden quedar embarazadas después de los 40 años tienen cuatro veces más probabilidades que las personas promedio de vivir hasta los 100 años o más. De acuerdo con el comunicado de prensa, los

sujetos del estudio que tenían hijos a los 35 años o más tenían 1,5 veces más probabilidades de vivir más de 100 años.

«Las variantes genéticas asociadas con la menopausia tardía se han asociado con una vida más larga», dijo la doctora JoAnn Pinkerton, directora ejecutiva de NAMS, en el comunicado de prensa. «Aunque la menarquia temprana (cuando comienza su período) y el número total de años reproductivos no se han asociado con un envejecimiento más lento, la menopausia tardía (mayor potencial reproductivo) parece estar asociada con un envejecimiento más lento».

Para una amplia investigación, también se sugiere que los posibles beneficios de la menopausia de inicio tardío sean tan importantes, según informó *The New York Times*, para quienes estén preocupados por los posibles factores de riesgo asociados con la menopausia tardía, como un mayor riesgo de cáncer de ovario, endometrio y cáncer de mama. La menopausia tardía está relacionada con huesos más fuertes, menor riesgo de osteoporosis, menor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular y una vida más larga en general.

Además de la genética, los factores del estilo de vida también pueden contribuir a la hora de comenzar la menopausia, según un estudio de 2014 en el *Journal of Midlife Health*. La forma en que se maneja el estrés, tomar píldoras anticonceptivas y fumar puede influir sobre cuándo comenzará la menopausia. Y aunque la menopausia puede parecer que faltan años, evaluar su perfil de salud general, incluidos sus hábitos genéticos y de estilo de vida, puede ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre la atención médica en los próximos años.

Para las mujeres, la predicción de cuándo llegarán a la menopausia es algo que todas saben. Pero si quieres tener algo de previsión, debes preguntarle a la madre.

Para la mayoría de las mujeres, la menopausia comienza alrededor de los 52 años. Pero para miles de mujeres comienza mucho más tarde, y para algunas, mucho antes. Los investigadores han descubierto que aquellas cuya menopausia comienza más tarde también pueden estar observando una esperanza de vida más larga.

El fumar, la quimioterapia y el peso pueden afectar la edad en que se detienen los períodos mensuales de la mujer.

La historia familiar parece ser el factor más importante, según los investigadores dirigidos por Harold Bae, de la Facultad de Salud Pública y Ciencias Humanas de la Universidad Estatal de Oregón. Si la madre comenzó la menopausia temprano, lo más probable es que usted también lo haga, hallaron los investigadores.

Un análisis de los estudios encontró que las mujeres que podían tener hijos después de los 40 años tenían cuatro veces más probabilidades de vivir hasta 100 años o más. Las mujeres que tenían hijos a los 35 años o más tenían casi dos veces más probabilidades de vivir por encima de los 100.