



NOTA DE PRENSA

Más de 6 de cada 10 mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

- Danacol presenta los resultados del estudio MENOCOL, realizado a 600 mujeres españolas de entre 45 – 65 años, para analizar su nivel de conocimiento sobre la relación entre menopausia y el aumento de los niveles de colesterol a raíz de los cambios hormonales propios de esta etapa.
- El estudio revela que de las consultadas que declaran tener colesterol alto o al límite, 3 de cada 4 consideran que su estado de salud es bueno o muy bueno, cuando en realidad supone un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- La principal conclusión del estudio es el desconocimiento generalizado de las mujeres sobre cómo influye la menopausia en los niveles de colesterol. Un dato sorprendente cuando, según datos del INE, hay más riesgo por causas cardiovasculares en mujeres que en hombres en España.
- Danacol pondrá en marcha diferentes acciones de concienciación, divulgación y de acompañamiento en 2024, para ayudar a concienciar sobre esta situación, y lo hará de la mano de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, una de las más activas divulgando sobre menopausia y su impacto en la calidad de vida de las mujeres.

Madrid, 13 de marzo de 2024.- En el marco del Día europeo para la prevención del riesgo cardiovascular, Danacol presenta los resultados del estudio MENOCOL. Una de las principales conclusiones pone en evidencia que el 60% de las mujeres españolas de entre 45 y 65 años no asocian que con la llegada de la menopausia puede aumentar el nivel de colesterol y, por tanto, puede suponer un riesgo para su salud cardiovascular. El objetivo de este estudio ha sido identificar cuánto saben las españolas sobre el cuidado del colesterol alto, especialmente durante la menopausia, su diagnóstico y cuál es su actitud al respecto, para poder acompañarlas desde la marca en ese momento tan importante para ellas.

Los resultados son concluyentes: solo 3 de cada 10 mujeres de 45 – 65 años relacionan la aparición de colesterol alto como un síntoma de la menopausia, pero además, de las consultadas que declaran tener colesterol alto o al límite, 3 de cada 4 consideran que su estado de salud es bueno o muy bueno. Un dato que es especialmente llamativo, porque significa que las mujeres españolas en esta franja de edad no perciben el riesgo que implica para su salud tener el colesterol fuera de cifras de normalidad: un LDL (o colesterol malo) elevado se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares¹.

Y son precisamente los **cambios hormonales** que se producen durante la menopausia (reducción de estrógenos), los que están ligados a un incremento de entre **el 10% y el 15% de los niveles de colesterol LDL²**, aumentando la posibilidad de sufrir un evento cardiovascular.

Es más, cuando se les pregunta sobre qué cuestiones de salud les preocupan más con la llegada de la menopausia pasan por delante la osteoporosis, la sequedad vaginal o el aumento de peso. De hecho, **el 45% de mujeres consultadas reconoce abiertamente que el aumento del colesterol en esa etapa no es algo que les preocupe**. Un dato sorprendente ya que el colesterol



alto sí les genera un mayor riesgo para su salud, que parecen desconocer. Según datos del Instituto Nacional de Estadística hay más riesgo por causas cardiovasculares en mujeres que en hombres en España.

Asimismo, también se detectan diferencias entre grupos de edad, ya que casi 1 de cada 3 mujeres de 45 – 55 años, las más jóvenes, desconoce cuáles son sus niveles de colesterol. En cambio, entre las mayores, casi 6 de cada 10 sí saben cuáles son sus niveles de colesterol, pero lo tienen al límite o alto.

La alimentación como vía para controlar el peso y el colesterol alto

Para el 88% de mujeres consultadas, la dieta es la vía de elección para ayudar a reducir el colesterol, seguida por el aumento de actividad física, la reducción del tabaquismo y alcohol, así como la introducción a la dieta diaria de otros alimentos con beneficios específicos para reducir el colesterol alto, como es el caso de Danacol.

“Tenemos nuestra maravillosa Dieta Mediterránea, llena de frutas, verduras, legumbres... que nos pueden ayudar a mejorar las cifras de colesterol si aseguramos su consumo diario, fomentando una alimentación cardiosaludable y aumentamos nuestra actividad física. Además, introduciendo en nuestra dieta alimentos enriquecidos con esteroides vegetales como Danacol, ayudamos a reducir de manera natural los niveles de colesterol LDL hasta un 10% en un periodo de tres semanas, y después a mantenerlo en cifras de normalidad. Pero para poder hacerlo, lo más importante es ser conscientes de que, con la llegada de la menopausia, hay que vigilar especialmente nuestro colesterol”, comenta la nutricionista Marta Verona.

Danacol, al lado de la mujer

Precisamente con el objetivo de ayudar a la población española a adquirir hábitos cardiosaludables que contribuyan a cuidar los niveles de colesterol a partir de los 50 años, especialmente en las mujeres, Danacol pondrá en marcha a lo largo de todo el año diferentes acciones de concienciación, divulgación y de acompañamiento.

Bajo el concepto **“Juntas, cambiamos”**, la marca quiere iniciar un movimiento de sensibilización y autoconocimiento entre las mujeres que han entrado en la menopausia, para reflexionar sobre la desinformación existente y luchar por normalizar esta etapa de la vida. A través de la voz de diferentes expertas reconocidas en el ámbito médico, que ofrecerán sus experiencias, vivencias y conocimientos sobre el tema, espera abordar desde diferentes ángulos el impacto de la menopausia en la salud cardiovascular.

Esta iniciativa será el punto de partida de una colaboración a largo plazo entre la marca y la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. Además, Danacol completa estas acciones con el lanzamiento de una plataforma digital para acompañar a los consumidores en la adquisición de hábitos cardiosaludables, aportando contenidos nutricionales de la mano de Marta Verona.

Sobre Danacol

Danacol es una marca que lleva más de 15 años ayudando a sus consumidores a reducir el colesterol, uno de los principales factores cardiovasculares en la sociedad española.

El consumo diario de un Danacol durante 2-3 semanas, como complemento a un estilo de vida saludable, ayuda a reducir el colesterol alto entre un 7 y un 10% de forma 100% natural³. Gracias a su receta con esteroides vegetales,



Danacol bloquea parcialmente la absorción del colesterol en el intestino, reduciendo su paso hacia las arterias⁴⁻⁵. De esta forma, Danacol ayuda en el proceso de expulsión y consigue reducir la cantidad de colesterol total en sangre. Además, ejerce un doble beneficio, ya que contribuye a mantener esa disminución de colesterol en el tiempo.

Los esteroides vegetales, también llamados fitoesteroides⁶, así como los estanoles vegetales, son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales de nuestro día a día, tales como las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales.

Danacol está destinado a las personas que necesitan reducir sus niveles de colesterol alto. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día. Mantenga un estilo de vida saludable con dieta equilibrada (frutas y verduras) y la práctica de ejercicio físico regular. Si toma medicación o tiene alguna condición especial, consulte a su médico. Contiene azúcares naturalmente presentes y 1,6 g de esteroides vegetales por cada 100 ml.

www.danacol.es

Para más información:

APPLE TREE

Àngels Garriga / Greta Galceran

ang@appletree.agency / grg@appletree.agency

93 318 46 69

Referencias:

1. [Hipercolesterolemia ¿En qué consiste la enfermedad?](#) Información elaborada por el grupo de Educación para la Salud de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).
2. Cardiovascular health aftermenopause transition, pregnancy disorders, and other gynaecologic conditions: a consensus document from European cardiologists, gynaecologists, and endocrinologists. *European Heart Journal* (2021) 42, 967–984 doi:10.1093/eurheartj/ehaa1044
3. Los alimentos con esteroides vegetales, reducen el colesterol entre 7% y un 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides. Danacol, no está destinado a las personas que no necesitan controlar su colesterolemia. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día. Mantenga un estilo de vida saludable con dieta equilibrada (frutas y verduras) y la práctica de ejercicio físico regular. Si toma medicación o tiene alguna condición especial, consulte a su médico. Las enfermedades del corazón poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso. Contiene azúcares naturalmente presentes y 1,6 g de esteroides vegetales por cada 100 ml.
4. Armstrong MJ and Carey MC. Thermodynamic and molecular determinants of sterol solubilities in bile salt micelles. *J Lipid Res* 28, 1144-1155- 2006. (GENERIC). Ref Type: Generic.
5. Nissinen M, Gylling H, Vuoristo M, Miettinen TA. Micellar distribution of cholesterol and phytosterols after duodenal plant stanolester infusion. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol* 2002; 282:G1009-G1015.
6. [Fundación Hipercolesterolemia Familiar. Hábitos de vida saludables. Esteroides vegetales.](#)