

• Mujeres deberían consumirlos durante y después de la menopausia

Estrógenos se encuentran naturalmente en ciertos alimentos

Diego Pérez Damasco
diego.perez@prensalibre.co.cr

El consumo de estrógenos para sustituir lo que el cuerpo femenino deja de producir durante y después de la menopausia es una práctica común, pero los sustitutos artificiales son muy cuestionados por algunos profesionales en medicina, por lo cual, conocer alimentos que ya tienen esta hormona de forma natural es de gran utilidad para las mujeres que atraviesan esta etapa.

Asimismo, se encuentran los alimentos ricos en boro, elemento metaloide que parece aumentar las cantidades de estrógenos en la sangre. Entre los productos que contienen este elemento se encuentran las fresas, los tomates y las manzanas.

En muchas ocasiones, el descenso en los niveles de estrógeno, producto de la menopausia causa una serie de molestias en algunas mujeres, de la misma forma que trae consecuencias en su metabolismo una vez terminada la transición.

Cuando se dan estos casos, con regularidad se recomienda el consumo de estrógenos artificiales para sustituir la hormona producida por el cuerpo. Sin embargo, de acuerdo con el Programa de Toxicología del Gobierno Federal de Estados Unidos, así como gran cantidad de investigaciones de profesionales en el área, los estrógenos artificiales se consideran cancerígenos, y aumentan



La soja y sus derivados son los productos más ricos en fitoestrógenos, de los cuales se derivan incluso los suplementos.

el riesgo de tumores de mama y de útero.

Por ello, la tendencia en el consumo de fitoestrógenos, es decir, aquellos que se encuentran de forma natural en frutas, verduras, hojas y hortalizas se ha popularizado en todo el mundo, tanto en forma de suplementos nutricionales como directamente desde la fuente.

De acuerdo con la ginecóloga Carmen Menéndez, los fitoestrógenos pueden considerarse como una terapia alternativa al tratamiento hormonal para las mujeres cuando los síntomas que presentan durante la menopausia no son severos.

Uno de los alimentos más conocidos por su contenido de fitoestrógenos es la soja. Normalmente se consume como forma de un suplemento nutricional conocido como isoflavonas de soja.

"Las isoflavonas de soja son estrógenos de origen vegetal con capacidad de unirse a los receptores de estrógenos. La evidencia científica disponible apoya su uso como alternativa a la terapia hormonal sustitutiva. Además, han mostrado también ciertos efectos beneficiosos sobre el perfil lipídico y la masa ósea", afirmó Menéndez.

"Su efecto en el alivio de los síntomas es más tardío que la terapia hormonal sustitutiva, y más efectivo en aquellas mujeres con sintomatología vasomotora leve o moderada. Es importante saber qué dosis son las adecuadas y qué productos las garantizan", agregó la médica.

MÁS SOLUCIONES

Por otra parte, la nutricionista Rebe-

ca Hernández agrega a la lista de los alimentos con fitoestrógenos la linaza. Sin embargo, también recalca que en la soja los índices son particularmente elevados.

Hernández también enfatiza que es preferible el consumo de alimentos derivados de la soja que los suplementos de esta planta. Entre estos alimentos se encuentra la leche de soja, el tofu, los frijoles de soja y las nueces de soja.

Asimismo, se encuentran los alimentos ricos en boro, elemento metaloide que parece aumentar las cantidades de estrógenos en la sangre. Entre los productos que contienen este elemento se encuentran las fresas, los tomates, las manzanas, las peras, los melones y los espárragos.

Según la ginecóloga Menéndez, los síntomas severos de la menopausia se dan porque el descenso de estrógenos afecta el centro termorregulador de la temperatura situado en el cerebro, en el hipotálamo, desajustándolo.

"Es decir, que no funciona bien el termostato regulador de la temperatura corporal, lo que provoca la aparición de los síntomas más típicos de esta etapa, como los sofocos y las sudoraciones nocturnas, que pueden ser muy molestos para la mujer y llegar a afectar la calidad de vida diaria de un porcentaje nada despreciable de mujeres, hasta en un 25% de ellas", aseguró la ginecóloga.

Estos síntomas lógicamente pueden alterar el descanso nocturno y condicionar problemas de insomnio. Existen otras quejas frecuentes como los cambios de humor, estados depresivos, cefaleas y molestias articulares. Se estima que el 75% de las mujeres conocen estos síntomas, y en un 25% de ellas son muy severos.

La afectación sobre la vida diaria de la mujer que los sufre dependerá de su intensidad y frecuencia, situaciones como el estrés, comidas copiosas, el alcohol, o la ingesta de comidas o bebidas muy calientes o frías, pueden precipitar o intensificar su presencia.

En este sentido Menéndez advierte que si los síntomas son muy severos, la terapia alternativa con fitoestrógenos puede no ser efectiva, por lo cual puede llegar a requerirse la terapia hormonal con estrógenos artificiales. Todo el proceso debe estar acompañado por médicos especialistas como ginecólogos y endocrinólogos.

"No podemos dejar de lado la importancia que tiene el mantenimiento de un adecuado estilo de vida, con dieta balanceada y ejercicio dentro de la estrategia terapéutica de estos síntomas", concluyó Menéndez.