

Género | Sep 19, 2023

Tipo de alimentación está relacionada a la edad de la menarquia

# Inseguridad alimentaria estaría detrás del adelanto de la primera menstruación

por Michelle Soto Méndez



No existe edad para la educación menstrual. Mario Brenes participó con su hija, Leah Brenes, en el primer Festival de la Menstruación realizado en Alajuela. (Créditos: Mayela López)

**La alimentación, debido a la ingesta de nutrientes, cumple un rol fundamental en la menarquia. En este sentido, la inseguridad alimentaria —al comprometer no solo la cantidad, sino también la calidad de los alimentos—, está contribuyendo a que esa primera menstruación ocurra a una edad más temprana.**

Un análisis realizado por Silvia P. Canelón y Mary Regina Boland, publicado en el *International Journal of Environmental Research and Public Health*, señaló que las alteraciones de la menarquia debido a inseguridad alimentaria —exacerbada esta por el cambio climático— podrían aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y problemas de salud reproductiva.

“El ciclo menstrual afecta a muchas funciones importantes del organismo, por lo que cuando la menarquia se produce demasiado pronto o demasiado tarde, puede influir en el riesgo de enfermedades y en la salud más adelante en la vida. Examinar los ciclos menstruales y el momento de la menarquia va a ser una pieza importante para comprender cómo afectará el cambio climático a la salud futura de las mujeres y de todas las personas que menstrúan o han menstruado”, indicaron las autoras en el [artículo científico](#).

## Primera menstruación

Rita Peralta es ginecóloga infanto-juvenil en el Hospital Calderón Guardia y profesora de la Universidad de Costa Rica (UCR). A tono con lo que han observado sus colegas en todo el mundo, la médica viene notando que **la edad de la menarquia es cada vez más corta**.

“Lo que se viene observando, desde hace 30-40 años, es que cada vez más las niñas tienen su primera menstruación a menos edad y uno de los aspectos que influye en esto es el porcentaje de grasa corporal, aunque hay otros aspectos como la genética, la etnia, el lugar donde vive”, comentó.

**La grasa corporal es considerada uno de los impulsores del desarrollo puberal.** En este sentido, lo que se ha visto es que una alimentación rica en carbohidratos y grasas, así como en comida procesada, hace que las niñas alcancen ese índice de grasa corporal —detonante del desarrollo puberal— más rápido.

**No solo eso, el patrón de sangrado también es diferente.** “Para menstruar, el ovario produce hormonas: estrógeno y progesterona. Y para producirlas necesita colesterol. Cuando la chica tiene mayor porcentaje de grasa corporal y más colesterol circulando en su cuerpo, entonces el ovario tiene un exceso de colesterol para sintetizar las hormonas. Eso crea un desbalance en la fisiología normal del ciclo, ya que se produce estrógeno en exceso y eso se traduce en una cantidad mayor de sangrado, aparte de ciclos irregulares. Es decir, hay una afectación de la salud menstrual”, explicó la ginecóloga.

Si bien médicamente se considera normal el inicio del desarrollo puberal a partir de los ocho años, “esa menarquia, si la niña es muy pequeña, puede tener un impacto en la parte emocional y en cómo ella empieza a gestionar su menstruación”, señaló Peralta.



Durante el primer Festival de la Menstruación, las educadoras menstruales —Sara Chaves y Yazmín Salas— ofrecieron un taller para niñas titulado: ¿Qué es la menstruación? (Créditos: Mayela López)

## Alimentación: un punto clave

Las personas recurren a tres macronutrientes para obtener calorías y así obtener la energía necesaria para que las células y el cerebro funcionen. Estos tres macronutrientes son las grasas, los carbohidratos y las proteínas.

Pero, de esos tres macronutrientes, solo las proteínas tienen nitrógeno, el cual sirve para dar mantenimiento a las células y también con fines reproductivos. Por esa razón, el consumo adecuado de proteínas es vital; estas se encuentran en legumbres, arroz, maíz, quinoa, avena y carnes de origen animal, entre otros.

**Cuando la dieta es baja en proteínas y alta en carbohidratos, los científicos —como Stephen Simpson de la Universidad de Sídney (Australia)— han observado que se tiende a ingerir más calorías para compensar esas proteínas faltantes.**

“En los últimos años, los datos de las encuestas de población han demostrado que la persona media de EE.UU., Australia o Reino Unido **obtiene más de la mitad de sus calorías de alimentos muy procesados** —en algunos casos, es el 90 % o más—. A medida que aumenta la proporción de alimentos ultraprocesados en la dieta, la ingesta de proteínas se mantiene prácticamente igual, pero la ingesta de energía aumenta considerablemente debido a la dilución de las proteínas por las grasas y los carbohidratos de estos alimentos”, declaró Simpson a la *Revista Knowable* a propósito de un [artículo científico](#) sobre ecología nutricional y salud humana publicado en *Annual Review of Nutrition*.

**Es así como el sistema alimentario industrializado ofrece una dieta baja en proteínas y fibra, mientras que alta en grasas y carbohidratos, favoreciendo así el sobrepeso y la obesidad. Este contexto alimentario deriva en patrones culturales de consumo que lo refuerzan.**

“En Costa Rica, los grupos vulnerables —que tienen un nivel socioeconómico menor— no necesariamente consumen los alimentos disponibles en las ferias del agricultor. Estas familias tienden a consumir muchos carbohidratos, comidas fritas,

refrescos con altos contenidos de azúcar... y les **cuesta muchísimo modificar estos patrones de consumo**", comentó Peralta.

Aunque se pueden conseguir frutas, verduras, legumbres y tubérculos en las ferias del agricultor, "es más fuerte el hábito del pan con mantequilla, las galletas y los dos litros de refresco gaseoso", continuó la ginecóloga.

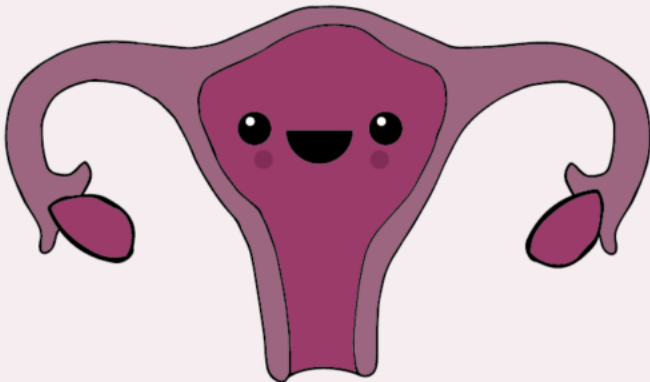
**Esto se suma un tema de precio: ese tipo de alimentos procesados crean una sensación de llenura porque el sistema digestivo tarda más en digerirlos, en contraposición a algunos vegetales y frutas que, aunque son más ricos en nutrientes, se digieren más rápido y esto provoca que la persona sienta hambre en poco tiempo.** En esos términos, "a muchas familias les puede salir más barato comprar la hamburguesa, el refresco y las papas fritas o las dos piezas de pollo frito en vez de comprar alimentos más saludables", destacó Peralta.

**El tema de alimentación y menstruación no solo tiene implicaciones en la menarquía, también es relevante en la menopausia.** Simpson lo explicó así: "lo que descubrimos es que a medida que las personas tienen sobrepeso, su metabolismo se desregula. Sus tejidos responden menos a la insulina, que normalmente regula el metabolismo de las proteínas. Esto hace que el metabolismo de las proteínas sea menos eficiente, lo que provoca que el cuerpo descomponga los tejidos magros, como los músculos y los huesos, y quemar proteínas para producir energía. Eso aumenta el objetivo proteínico de las personas, por lo que comerán aún más, engordarán más, se volverán aún más desregulados metabólicamente, empezarán a desear más proteínas, y así sucesivamente".

"Se trata de un periodo (la menopausia) en el que las tasas de degradación de las proteínas aumentan drásticamente en huesos y músculos debido al descenso de las hormonas reproductivas. Y está impulsando el mismo tipo de resultado que acabo de describir", continuó.

# ABC de la menstruación

La menstruación es un proceso fisiológico natural que experimentan las mujeres y que se caracteriza por el desprendimiento del revestimiento uterino.



**No sólo** las mujeres menstrúan y no todas las mujeres menstrúan.

**26%** Porcentaje aproximado de la población mundial que menstrúa

**800 millones** Cantidad de personas que menstrúan cada día

## MENARQUIA

Es la primera menstruación y marca el inicio de la pubertad. A nivel médico, se considera normal que la menarquia ocurra a partir de los 8 años.

**12 años**

Promedio mundial de la menarquia

## MENSTRUACIÓN

El ciclo menstrual está influido por cambios hormonales.

**21-45 días**

Duración promedio del ciclo menstrual, contando desde el primer día de sangrado

**7 días**

Duración máxima del sangrado

**3-6 toallas o tampones en el día de mayor sangrado**

Uso de productos menstruales de un sangrado normal

## Gestión de la menstruación

El cambio de la toalla, tampón o copa debe realizarse cada 3 a 4 horas

## MENOPAUSIA

Surge de una pérdida de folículos ováricos dependiente de la edad y, a su vez, de un fallo progresivo de los mecanismos endocrinos que sustentan la fertilidad femenina.

**Síntomas:**

- Sofocos
- Sudores nocturnos
- Pequeños lapsus de memoria
- Dificultades para dormir
- Sequedad vaginal
- Disminución de la libido

**Fuente:** Rita Peralta, ginecóloga / ONU Mujer  
**Diseño:** Luis Arias

## Inseguridad alimentaria

**Algunos casos de sobrepeso y obesidad pueden considerarse malnutrición** porque son causados por un desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías gastadas. Esto debido a que las personas consumen cada vez más alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcar y grasa, aparte de ser sedentarios.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **se considera malnutrición a las carencias, excesos y desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Y puede considerarse como una consecuencia de la inseguridad alimentaria.**

En cuanto a la **inseguridad alimentaria**, esta se refiere a la falta de disponibilidad o recursos económicos para obtener alimentos inocuos y nutritivos que garanticen un crecimiento y desarrollo normales así como para llevar una vida activa y saludable. Influyen diversos factores como la cantidad, calidad y variedad de alimentos

**disponibles, pero también el nivel de ingreso de las familias, la educación en nutrición, así como las condiciones ambientales.**

Según los estándares de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), una persona se encuentra en una grave situación de inseguridad alimentaria cuando se ha quedado sin alimentos y ha pasado un día o más sin comer.

**Incluso la inseguridad alimentaria moderada ya es preocupante debido a que el acceso a los alimentos es incierto. "Puede que (las personas) tengan que sacrificar otras necesidades básicas, sólo para poder comer. Cuando comen, puede ser lo que está más fácilmente disponible o lo más barato, que puede no ser el alimento más nutritivo", señala la FAO.**

**La obesidad y otras formas de malnutrición pueden tener su origen en esta inseguridad alimentaria moderada.** Según la FAO, "los alimentos muy elaborados e hipercalóricos, con alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal, son a menudo más baratos y fáciles de conseguir que las frutas y verduras frescas. Comer esos alimentos puede significar que se cubren sus necesidades diarias de calorías, pero le faltan nutrientes esenciales para mantener su cuerpo sano y en buen funcionamiento. Además, el estrés de vivir con un acceso incierto a los alimentos y de pasar períodos sin comer puede llevar a cambios fisiológicos que pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad".

**En Costa Rica, el 16,42% de los hogares se vieron afectados por inseguridad alimentaria moderada-grave en 2019,** según el estudio *Prevalencias de inseguridad alimentaria en Costa Rica 2020* que fue elaborado por el Ministerio de Salud.

Las regiones con mayor prevalencia de inseguridad alimentaria fueron Huetar Norte, Chorotega, Pacífico Central y la Huetar Caribe. De hecho, los hogares de Huetar Norte sufrieron más inseguridad alimentaria moderada-grave (23%) que los hogares del resto del país.



En los talleres sobre educación menstrual, no solo se abordan aspectos fisiológicos, sino que su planteamiento es más integral, visibilizando temas como derechos y justicia menstrual. (Créditos: Mayela López)

**Con el cambio climático, la inseguridad alimentaria empeora. El incremento en las temperaturas y las variaciones en los patrones de lluvias, impactan el rendimiento de los cultivos y, por ende, hay una afectación en la disponibilidad de los alimentos.**

Según los datos de *Lancet Countdown Sudamérica* para 2022, 168 millones de latinoamericanos sufrían inseguridad alimentaria moderada o grave: “el cambio de las condiciones medioambientales, que incluye sequías más intensas y prolongadas, fenómenos meteorológicos extremos, temperaturas más altas y mayores concentraciones de dióxido de carbono en la atmósfera, está afectando al crecimiento, el rendimiento y el contenido nutricional de varios cultivos, incluidos cuatro básicos (trigo, arroz, maíz y soja)”.

Precisamente, esos cuatro cultivos son fuente de proteínas y el cambio climático está afectando su crecimiento, lo cual tiene repercusiones en el rendimiento de las cosechas. Según *Lancet Countdown Sudamérica*, en comparación con la línea base de referencia 1981-2010, la duración media de la temporada de crecimiento del trigo de primavera (2,5%), el trigo de invierno (2,2%), el maíz (1,6%), la soja (1,3%) y el arroz (0,4%) ha disminuido, resultando en una reducción de la productividad máxima potencial.

“Estos impactos amenazan los medios de subsistencia de las personas que dependen del sector agrícola y, en última instancia, suponen una grave amenaza para la seguridad alimentaria de la región”, destacaron los autores del informe.

## Más investigación

**Las relaciones entre menstruación, alimentación y cambio climático son aún muy incipientes y requieren mayor investigación, lo que también está permeado por barreras sociales relacionadas al patriarcado.**

“En general, la menstruación recibe una atención limitada a pesar de su importancia social y sus implicaciones para la salud y el bienestar. Durante siglos, en Estados Unidos y en todo el mundo, la menstruación ha alimentado argumentos misóginos que justificaban la exclusión de las mujeres de los espacios sociales, como, por ejemplo, las escuelas y los lugares de trabajo. El estigma y el silencio persisten dentro y fuera de la ciencia”, señalaron Susan Short y Meghan Zacher en un [artículo](#) publicado en *Annual Review of Sociology*.

*Este artículo fue elaborado con apoyo de LatinClima, la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y el Centro Científico Tropical (CCT) por medio de la iniciativa Historias que cuentan cambios.*

Recientes

Popular

### Inseguridad alimentaria estaría detrás del adelanto de la primera menstruación

septiembre 19, 2023

### La equidad menstrual: una variable más a contemplar en la gestión de riesgo

septiembre 19, 2023

### Más de 1500 organizaciones, empresas e individuos dicen NO a la exploración de gas natural...

septiembre 12, 2023

### El cangrejo azul pone a prueba la resiliencia de comunidades costeras en El Salvador

septiembre 12, 2023

### Un alarmante número de aves están en peligro

septiembre 12, 2023

## Búsqueda

Texto

Autor

Buscar ...	Todos los autores	Buscar
------------	-------------------	--------

## Preguntas Frecuentes

### Suscríbese a nuestro boletín!

Únase a nuestro boletín informativo para obtener las noticias y actualizaciones más recientes de Ojo al Clima.

Nombre

Correo

Suscríbese!















Publicado bajo una licencia libre. Usted es bienvenido a utilizar nuestro material para fines no comerciales, acreditando a "Ojo al Clima" con un link al artículo citado. Por favor consúltenos para utilizar el material para fines comerciales.

## Ciencia

Evidencia

Causas

Efectos

## Contenido

Nosotros

Noticias

Investigaciones

Opinión

Contáctenos

SEMINARIO  
UNIVERSIDAD



Diseño por: **5e Creative Labs**