

¿Cómo paliar los síntomas premenstruales sin pastillas? Aliméntese adecuadamente para regular sus hormonas

Noviembre,07 2023 a las 11:15 am
Siete atletas cubanos pedirán refugio o asilo en Chile

Noviembre,07 2023 a las 11:00 am
Aquí Costa Rica manda sin candidaturas para alcaldías

Noviembre,07 2023 a las 10:49 am
Zonas rurales optan por medidores inteligentes para evitar incen

Noviembre,07 2023 a las 10:40 am
Suspensiones de luz en zonas de San José y Heredia

Noviembre,07 2023 a las 10:34 am
La Fiorentina condenada a un partido a puerta cerrada

La menstruación no debe ser impedimento para desarrollar sus actividades diarias

Algunas mujeres sufren con la llegada de la menstruación debido a los síntomas que la preceden, porque no les dan tregua. En ocasiones esto se debe a desequilibrios hormonales que bien pueden regularse mediante la alimentación. En busca de respuestas al respecto, y en beneficio de la población femenina, DIARIO EXTRA contactó a la nutricionista Melissa Ureña, quien comentó ampliamente al respecto. Si este es su caso, tome nota sobre las recomendaciones brindadas por la experta.

SÍNDROME PREMENSTRUAL

“Es un conjunto de síntomas tan amplio que se han descrito hasta 150 relacionados con la menstruación. Los más frecuentes son migraña, dolor de cabeza, mastalgia (dolor en los pechos), cansancio, dolor en el abdomen bajo o la espalda baja, los muslos, cambios repentinos de humor, etc. Estos síntomas se relacionan mucho con las variaciones que hormonalmente experimentamos las mujeres en el ciclo menstrual”, acotó Ureña.

“Eso también quisiera definirlo: el ciclo menstrual es todo el proceso desde que inicia el día 1 de la menstruación hasta un día antes de la siguiente menstruación, y realmente el proceso sucede para que ovulemos, no para que menstruemos. La reina del ciclo es la ovulación, no la menstruación, como muchas veces creemos. Entonces, socialmente se ha interpretado que es normal sentirse mal antes de menstruar, o incluso menstruando, y no es así”, enfatizó.

Y añadió: “No podemos limitar nuestra vida las mujeres a que una vez al mes pasemos unos cinco días sintiéndonos mal, más los días de la menstruación. Es restarle mucho a la calidad de vida”. Con este fin, se requiere lograr un estilo de vida saludable, lo que implica una alimentación variada, suficiente, y a la vez hacer actividad física, así como dormir de forma adecuada, ya que esto también impacta mucho el ciclo menstrual.

¡TIENE QUE DORMIR BIEN!

“Si la mujer no está durmiendo suficiente, no está durmiendo bien, la producción de melatonina, que ocurre durante las horas de sueño, no se va a dar de la mejor manera y también tiene un trabajo no solo de favorecer ese sueño profundo sino como antioxidante que, durante las etapas de la ovulación, cuando salió el óvulo y va avanzando por la trompa, el cuerpo le envía hormonas para que continúe su viaje, se mantenga vivo y, en el caso de que se esté buscando un embarazo, pueda lograrlo. Entonces esa melatonina que se produce desde nuestra cabeza también va a impactar lo que sucede en los ovarios y nuestra calidad de sueño, por eso está tan relacionada con que nuestro ciclo esté funcionando bien. Si no estamos durmiendo bien, no producimos suficiente melatonina, estos procesos se van a ver interrumpidos”, explicó.

HORMONA DE LA FELICIDAD

Asimismo, adujo que se requiere de la serotonina, producida principalmente en el intestino. “Esta hormona nos hace sentir tranquilas, felices y contentas. Si no hay una buena producción de serotonina, se dan esos cambios repentinos de humor, especialmente al final del ciclo”. Recalcó que para esto se necesita contar con suficiente magnesio en la alimentación, pues forma parte de muchas enzimas y está vinculado a la relajación del músculo liso, precisamente el tejido del que están hechas las paredes del útero, de modo que va a haber un efecto previo para sentir menos dolor. Y aclaró: “Cuando tenemos un dolor en el abdomen bajo, decimos: ‘es que me duelen los ovarios’, realmente no duelen los ovarios, es el útero”. Adujo que dicho mineral también sirve para paliar dolores como los de la espalda baja, las piernas y la cabeza. Se encuentra en alimentos como las semillas: nueces, almendras, etc. También en frijoles, lentejas, garbanzos y las hojas verdes.

“Junto con el magnesio, es importante la vitamina B6, que se relaciona con la producción de serotonina y melatonina, por lo que consumirla sirve para que podamos dormir mejor y reducir los dolores premenstruales. Está presente en las nueces, las semillas son vitales para la alimentación femenina, también en las carnes rojas, el pollo, el pescado. Es superimportante mantener ese consumo”, subrayó.

DAMA DE HIERRO

A manera de prevención, si los sangrados son abundantes, el consumo de hierro también es necesario para evitar o prevenir la anemia. “De nuevo vuelvo a las leguminosas, como los frijoles, los garbanzos, las lentejas, también los alimentos de origen animal, como el huevo, las carnes rojas, el pollo y el pescado. Como se puede ver, hay un común denominador”.

La nutricionista advirtió que: “Si nosotras no tenemos una ingesta suficiente de alimentos antioxidantes, que a la vez tienen un efecto antiinflamatorio, podríamos tener esas reacciones inflamatorias que muchas veces

pasan desapercibidas, pero en otras sí son muy notorias, como ocurre con la mastalgia o incluso inflamación o inflamación en el abdomen bajo. Es muy importante por eso consumir omega 3, que es un nutriente por excelencia antiinflamatorio y antioxidante. Está presente en pescados oscuros como el atún, el salmón, la trucha, y en alimentos de origen vegetal como la linaza, las semillas o el aceite, también las nueces, el aguacate, el aceite de oliva y las aceitunas. Hay que tener una alimentación muy variada, con muchos colores”.

BUSQUE EL COLOR MORADO

Entre los antioxidantes antiinflamatorios, destacan los polifenoles, presentes en alimentos de origen vegetal que se reconocen por sus pigmentos morados, como las moras, las uvas, la remolacha, que también reducen el efecto de percibir la inflamación en mamas y el abdomen bajo antes de la menstruación, pues a la larga esa inflamación sostenida genera dolor. También se requiere alimentos con selenio, sobre los que se habla más adelante (ver recuadro).

Al consultarle a Ureña sobre si es un mito que al comer chocolate se alivian los síntomas premenstruales, adujo que es parcialmente cierto, porque en realidad el que resulta beneficioso es el cacao, de modo que, si el chocolate no tiene al menos un 70% de cacao, no será tan beneficioso e instó a buscar variedades sin mucha azúcar.

MEJORE SU ESTILO DE VIDA

“Muchas veces los síntomas premenstruales se deben a desajustes hormonales por deficiencia de ciertos nutrientes. Nuestra alimentación no siempre es rica en frutas y vegetales. Si bien no funciona en todos los casos, al hacer dichos ajustes en el estilo de vida se reducen mucho los síntomas. Si yo hago las modificaciones del estilo de vida, actividad física, manejo de estrés, comer y dormir adecuadamente, buena hidratación, y las dejo, pues se volverá a sufrir lo mismo, de modo que hay que mantener los hábitos en el largo plazo”, sentenció.

La nutricionista finalizó enfatizando que socialmente se ha hecho creer que la menstruación es como una enfermedad y solo queda aguantarse sus efectos, pero aduce que “no es así, la menstruación es tan natural como respirar, como cualquier otra función corporal. No debería ser dolorosa ni limitante”, por lo que insta a consultar con profesionales en la materia de ser ese su caso.

LAS SEMILLAS DEL CICLO

En medicina tradicional, se acostumbra este método natural para regular la salud hormonal y paliar los síntomas premenstruales.

* Consumir en la primera etapa del ciclo semillas de calabaza con linaza.

* En la segunda etapa, después de ovular, coma semillas de girasol con ajonjolí.

Las semillas se muelen y se consumen dos cucharadas diarias a lo largo del ciclo.

Para las mujeres que no están tan atentas a su ciclo, ya sea por las carreras del día a día, por ser irregulares o porque su método anticonceptivo les dificulta saber en qué etapa se encuentran, se recomienda revolver una mezcla de las 4 semillas, molerlas y consumir de una a dos cucharadas todos los días. De esta forma se reduce de gran forma los síntomas premenstruales, lo que definitivamente mejora la calidad de vida. Esto se debe a que dichas semillas son ricas en omegas y antioxidantes, así como selenio. Cabe advertir que, si se dejara de comer las semillas, los síntomas regresarían.

Fuente: Melissa Ureña, nutricionista.

PERIODISTA: Redacción Diario Extra | **CRÉDITOS:** Daniel García | **EMAIL:** redaccion@diarioextra.com |
Lunes 25 Julio, 2022 | **HORA:** 12:00 AM



[SIGUIENTE NOTICIA](#)

[DESTACADAS](#)

[MÁS LEÍDAS](#)

Monstruo repite el ridículo

El Cachetón arma fiesta en El Llano

Declaran alerta amarilla por fenómeno el niño

Aumento a pensionados se queda corto frente a alza en costo de vida

BCR analiza cerrar sucursales

M

[Inicio](#)

[Sucesos](#)

[Nacionales](#)

[Internacionales](#)

[Opinión](#)

[Espectáculos](#)

[Vida](#)

[Deportes](#)

[Clasificados](#)

© 2022 Todos los derechos reservados para Grupo Extra, Costa Rica.

Diseño y desarrollo web por Novaq Internet

[Políticas de Privacidad](#)

[Publicidad](#)

[Promociones](#)

[Galería](#)

[Contacto](#)