

Un espacio para tu



BIENESTAR



Talleres y conferencias en vivo, especialmente para ti



ALIMENTACIÓN Y SALUD HORMONAL EN LA MUJER:

Condiciones asociadas con las hormonas y la alimentación,
recomendaciones en SOP y menopausia.

Un espacio para tu



BIENESTAR



Talleres y conferencias en vivo, especialmente para ti



Alimentos y hormonas

Existen muchas ventajas en el consumo de alimentos saludables, y esto es porque también ciertos componentes de nuestra dieta y estilo de vida, actúan como hormonas, enviándole mensajes a nuestro cuerpo.

Por ejemplo, **la fibra alimentaria favorece el crecimiento de bacterias buenas** en nuestro intestino, y los componentes que resultan de su fermentación (acetato, propionato y butirato), tienen la capacidad de enviar señales que **promueven la saciedad, la secreción de insulina y la tolerancia a la glucosa**. Los aceites omega-3, promueven señales anti-inflamatorias al unirse a receptores en las células de la grasa.



Contrario a lo que ocurre con **las grasas saturadas, que envían señales de "hambre"**, activan genes que favorecen la acumulación de grasa, y en el intestino, promueven el crecimiento de bacterias malas, favoreciendo la resistencia a la insulina y la producción de radicales libres.

En algunas condiciones de la mujer, como **el síndrome de ovario poliquístico y la menopausia, los cambios hormonales que se producen pueden debilitar la salud** y dar lugar a signos y síntomas que impactan en la calidad de vida.



SOP

En el síndrome de ovario poliquístico, la **elevación de testosterona puede ocasionar: ausencia parcial o total de la ovulación** (infertilidad); **resistencia a la insulina**, que provoca **alteraciones en el metabolismo de hidratos de carbono y grasas**, incrementando así el **riesgo de obesidad, hígado graso, hipertensión, diabetes** y otras enfermedades cardiovasculares; **aparición de vello corporal y facial inusual** (hirsutismo), impactando en la autoestima (ansiedad y depresión). Todo esto **puede agravarse por el consumo habitual de alimentos ultraprocesados con exceso de grasas saturadas y azúcares**, que favorecen la inflamación crónica, **incrementando el riesgo de cáncer de endometrio**.



Para mitigar estas complicaciones, se recomienda:

- **Disminuir la cantidad de energía en la dieta**, para promover la pérdida de peso en aquellas mujeres con sobrepeso u obesidad.
- **Elegir alimentos con bajo índice glucémico**, como: leche, yogurt, frijoles, lentejas, nopales, tortillas de maíz, tuna, zanahorias, fresas, toronja, etc. **Y por ende, reducir el consumo de alimentos con alto índice glucémico**, como: pan blanco, bolillo, derivados de harina de trigo refinada, corn flakes, arroz blanco, puré de papa instantáneo, etc.
- **Optar por una dieta rica en fibra**. Incluyendo habitualmente, alimentos como: avena hervida, nopales cocidos, papaya, manzana hervida, garbanzos o lentejas hervidas, nueces, semillas de chía hidratadas, etc.
- **Eliminar las grasas saturadas de la dieta**, es decir, aquellas provenientes de carnes grasosas, lácteos enteros, quesos amarillos, alimentos fritos, mantequilla, etc.
- **Hacer ejercicio o simplemente, moverse más y sentarse menos.**
- **Mejorar el patrón de sueño.**





Talleres y conferencias en vivo, especialmente para ti



Menopausia

Durante la menopausia, la **disminución de estrógenos puede ocasionar: reducción de la densidad mineral ósea**, incrementando el riesgo de osteoporosis y fracturas; **alteraciones en el sistema cardiovascular** que se traducen en bochornos, retención de líquidos, dislipidemia e hipertensión, lo cual **aunado al sedentarismo comúnmente observado durante esta etapa, favorecen la obesidad abdominal, incrementado el riesgo de síndrome metabólico** y enfermedades cardiovasculares.



Para mitigar estas consecuencias, se recomienda:

- **Adoptar un patrón de alimentación saludable**, que promueva el **consumo habitual de verduras y frutas** (de colores brillantes y variados), **granos enteros y cereales integrales, nueces, semillas, lácteos descremados**, especias y condimentos naturales, leguminosas, pescados y mariscos, y **donde el consumo de carnes rojas y ultraprocesados, sea bajo**.
- **Consumir diariamente, de 2 a 3 tazas de lácteos descremados**, para alcanzar el requerimiento de calcio.
- **Realizar ejercicio físico** y mantenerse físicamente activa.
- **Consumir productos de soya y otras leguminosas, de 2 a 3 veces al día**, ya que contienen estrógenos vegetales con efectos muy similares a los estrógenos humanos.



Es importante **entender la naturaleza de nuestros alimentos**, sus efectos en nuestro organismo deben hacernos reflexionar sobre la importancia de que sean **variados, saludables y frescos** para así obtener lo mejor de ellos, **¡siempre!**