

Alimentación para aliviar los dolores menstruales

Una dieta adecuada y el consumo de alimentos específicos pueden resultar tan eficaces como los fármacos para combatir los efectos del síndrome premenstrual

Para muchas mujeres en edad fértil, la menstruación es algo más que un molesto compañero de viaje. En no pocos casos se acompaña de inflamación y dolor de senos, irritabilidad, retención de líquidos o un aumento transitorio de peso. Es el síndrome premenstrual, un conjunto de síntomas que a menudo se combaten con fármacos sin tener en cuenta que una dieta adecuada o el consumo de alimentos específicos podría resultar tan, o incluso más, eficaz.

El recurso más habitual para paliar el malestar derivado del Síndrome Premenstrual (SPM) es el consumo, a menudo abusivo, de analgésicos, antiinflamatorios o anticonceptivos orales. Sin embargo, raramente se considera que ciertos cambios en la dieta pueden ser igual de eficaces y, eso es lo mejor, sin los efectos secundarios asociados a los fármacos.

La asunción de esta alternativa es relevante, más si se tiene en cuenta que ocho de cada diez mujeres españolas sufren uno o varios de los síntomas que caracterizan el SPM y que, al menos en el 10% de los casos, les incapacitan para seguir el ritmo de vida normal. Las mujeres más afectadas por estas molestias, que suelen tener su máxima expresión entre la víspera y el ini-

cio de la menstruación, son las jóvenes de 19 a 25 años, según el Estudio Arkopharma sobre síndrome premenstrual, publicado en 2005 y en el que participaron ginecólogos y farmacéuticos de varias ciudades españolas.

A las molestias físicas se suman otras que afectan al estado de ánimo y al comportamiento en general. Son frecuentes los cambios de humor, también se altera el apetito, se siente más hambre, y una marcada apatía por los alimentos hidrocarbonados, en particular por el chocolate.

Aunque no todos los síntomas aparecen en todas las mujeres ni con la misma intensidad, está demostrado que, si son leves o moderados, una terapia nutricional basada en el uso de nutrientes específicos y de complementos dietéticos puede ser eficaz. La introducción de cambios concretos y puntuales en la dieta cuando aparecen las primeras molestias ayuda igualmente a no empeorar el malestar. Si el tratamiento nutricional se realiza a tiempo, se es constante y se convierte en un hábito (como lo es ingerir antiinflamatorios los días de la regla), se pueden aliviar e incluso prevenir muchas molestias. Pero muchas mujeres lo desconocen. ◀

NUTRIENTE

Carbohidratos

Vitamina E

AGE (ácido gamma linoleico)

Sauzgatillo (*Vitex agnus castus*)

Magnesio

Vitamina B6

Calcio y vitamina D

Potasio

Plantas depurativas





Terapia nutricional para el Síndrome Premenstrual (SPM)

| ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN | EFFECTOS BENEFICIOSOS |
|--|---|
| Farináceos (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres), frutas, chocolate y dulces. | Algunos autores afirman que una dieta rica en carbohidratos se asocia a una mayor disponibilidad plasmática de triptófano en el cerebro, aminoácido necesario para la producción de serotonina, el neurotransmisor relacionado con el buen humor y el control del apetito. |
| Germen de trigo, aceite de oliva de primera presión en frío (aparece indicado en el etiquetado), frutos secos al natural, vegetales de hoja verde. | Está comprobada la eficacia de suplementos orales de vitamina E en el tratamiento de mastalgia (dolor de mamas). La administración de 400 Unidades Internacionales (UI) por día de dicha vitamina durante la fase lútea, justo después de la ovulación, se asocia a mejoría de los síntomas afectivos y somáticos. |
| Aceite de onagra. | Contiene ácido gamma linoleico, que favorece la producción de prostaglandinas E1 (PGE1), cuyas propiedades antiinflamatorias reducen los efectos del síndrome premenstrual, la hinchazón y la mastalgia. Su eficacia comienza a ser notable 2-3 meses después de comenzar el tratamiento. No obstante, conviene tener en cuenta que este aceite está contraindicado en epilepsia y trastornos de la coagulación, por lo que conviene consultar al médico con antelación. Se presenta en cápsulas y se comercializa en herboristerías, en las que es aconsejable consultar qué cantidad se debe consumir en cada caso. |
| Extracto de sauzgatillo | Estudios clínicos controlados demuestran la eficacia del extracto de esta planta, disponible en herboristerías y establecimientos similares, en varios síntomas del síndrome premenstrual. Su uso reduce la producción de prolactina, una de las hormonas responsables de la inflamación y el dolor de las mamas. |
| Carnes, marisco, lácteos, frutos secos, cereales integrales. Verduras de hoja verde. Agua. | El magnesio participa en la relajación muscular. Durante el ciclo menstrual, los músculos del útero se contraen y producen dolor intenso a muchas mujeres. Una buena dosis de magnesio relaja la musculatura. |
| Cereales integrales, nueces y otros frutos secos. | La vitamina B6 es cofactor necesario para la síntesis del precursor inmediato de la dopamina, neurotransmisor cerebral relacionado con el buen humor y el control del apetito. También se precisa esta vitamina para la producción de prostaglandina E1 (antiinflamatoria). La asociación de vitamina B6 y magnesio ha demostrado ser eficaz contra la ansiedad, uno de los malestares del SPM. |
| Lácteos, mantequilla, pescados enlatados. Hígado de pescado y yema de huevo (vitamina D). | Se observa que durante el ciclo menstrual, mujeres con SPM tienen niveles bajos de calcio y vitamina D y elevados de hormona paratiroidea, en respuesta a los cambios en la concentración de estrógenos, hormonas con los que están relacionados biológica y metabólicamente. Está comprobado que una dieta rica en calcio y vitamina D o combinada con suplementos reduce notablemente las molestias propias del síndrome premenstrual. |
| Vegetales en general. | Favorece la eliminación del exceso de sodio con el que debe estar equilibrado en el organismo, de manera que una dieta rica en potasio combate la retención de líquidos, la hinchazón, el edema y el aumento molesto de volumen. |
| Diente de león, cardo mariano y alcachofa. | La disminución de la función hepática hace que no se elimine el exceso de estrógenos, por lo que aumenta la actividad de estas hormonas en el organismo. Para paliar esta situación, además de tomar plantas que estimulen la función hepática, conviene reducir de la dieta los alimentos que saturan la actividad hepática como los grasos, los azucarados y el alcohol. |



CUESTIÓN DE HORMONAS

En condiciones de normalidad, durante la menstruación se produce un desajuste hormonal de los estrógenos (estradiol) y los progestágenos (progesterona), las hormonas sexuales femeninas. Este desajuste, que se manifiesta con cambios físicos y psíquicos de mayor o menor intensidad, alerta a muchas mujeres de la inmediatez de la regla.

Hacia la mitad del ciclo aumentan los estrógenos, hecho directamente relacionado con la concentración de neurotransmisores, las sustancias del cerebro relacionadas con el estado de ánimo, el apetito, el sueño y el comportamiento. En esta fase se elevan los niveles de adrenalina y noradrenalina, y disminuyen proporcionalmente los de serotonina, dopamina y endorfinas (analgésicos endógenos que alivian el dolor), lo que explica la mayor irritabilidad y ansiedad, el descontrol del apetito y la dificultad para dormir.

El aumento de estrógenos también se asocia a una mayor producción de prostaglandinas G2 (PGE2), responsables de las contracciones uterinas que provocan dolor intenso y calambres en el bajo vientre (dismenorrea). Hay autores que afirman que las mujeres que sufren síndrome premenstrual concentran además niveles bajos de ácido gama linoleico, un ácido graso esencial que el organismo transforma en prostaglandina E1 (PGE1), una sustancia con propiedades antiinflamatorias y relajantes del útero. La respuesta a esta deficiencia puede ser genética o estar determinada por la dieta, pobre en ácidos grasos esenciales. ◀

7

CLAVES PARA...

reducir la ansiedad por comer...

- 1. Copos de avena en el desayuno.** La avena, un componente de la avena, tonifica y equilibra los nervios. Una receta tradicional de los desayunos ingleses es el porridge: copos de avena cocidos en agua o leche hasta conseguir la textura deseada (caldoso como una sopa o espeso como un arroz con leche).
- 2. Comer cada 4 horas.** La ansiedad se domina mejor poniendo orden en la vida; dormir suficiente, disponer de momentos de ocio, y comer a tiempo y con tiempo. Comer varias veces al día, sin que pasen más de 4 horas entre una comida y otra, permite detectar con naturalidad la verdadera sensación de hambre.
- 3. Comer con palillos ayuda a hacerlo más despacio,** se siente menos apetito e incluso se come menos. Conviene comer despacio, masticando mucho y saboreando más los alimentos. De esta forma la sensación de estómago lleno y de saciedad llega al cerebro, y éste dará la orden de dejar de comer a tiempo.
- 4. Más triptófano.** El aminoácido triptófano, componente de las proteínas, se transforma en serotonina, un neurotransmisor cerebral relacionado con el buen ánimo y el control del apetito. Niveles bajos de serotonina se asocian con mayor ansiedad por los dulces. Alimentos ricos en triptófano son carnes, pescados, huevos, lácteos, soja, frutos secos, plátano, piña y aguacate.
- 5. Vitamina B6 y magnesio.** La B6 participa en la síntesis de serotonina a partir de triptófano, y en la formación de las neuronas, las células del sistema nervioso. La deficiencia causa ansiedad. El magnesio, por sus cualidades relajantes, es un buen complemento para calmar los nervios. Abunda en germen de trigo, levadura de cerveza, nueces, higos secos, cereales integrales, legumbres, acelga y espinacas.
- 6. Relajante jugo de lechuga.** De la decocción de hojas de lechuga y agua se toman un par de vasos al día, el último antes de acostarse. La lechuga contiene lactulina, una sustancia que le otorga la propiedad relajante. Tomar la lechuga en ensalada también proporciona ese efecto relajante.
- 7. Bebidas ansiolíticas.** Tomar café o té resulta contraproducente para calmar la ansiedad. Hay plantas que proporcionan al organismo la sensación de relajación buscada por su efecto ansiolítico. Resulta efectivo combinar pasiflora y amapola, o melisa y lúpulo.

EL DATO

1.000...

Son los miligramos de sodio que pueden tener 100 gramos de snacks tipo cacahuetes o maíz salado. La OMS recomienda que los niños no consuman más de 4 gramos de sal diarios (equivale a 1,4 gramos de sodio = 1.400 miligramos). Con una porción de cacahuetes (50 gramos), el niño ha ingerido prácticamente la mitad del sodio que necesita. Los niños que acostumbran a comer snacks superan fácilmente la cantidad recomendada de sodio, con los efectos negativos para la salud que ello supone.

