

Di adiós a la sequedad en la menopausia



La menopausia es conocida por sus síntomas desafiantes, que incluyen sequedad en las mucosas. Pero un simple complemento puede aliviarte.

Si estás pasando por la menopausia y sufres de sequedad ocular, bucal o incluso en la zona íntima, no estás sola. A medida que los niveles de estrógeno disminuyen durante la menopausia, las mucosas de todo el cuerpo pueden resecarse e irritarse, lo que a menudo provoca molestias, picazón e incluso infecciones. Pero la naturaleza puede ofrecerte un aliado calmante: el omega-7, un ácido graso menos conocido que se encuentra en el extracto de bayas de espinos amarillo.

Si bien los ácidos grasos omega-3 han sido reconocidos durante mucho tiempo por su salud cardíaca y cerebral, el omega-7 ahora está ganando atención por su capacidad para fortalecer e hidratar las mucosas desde el interior hacia el exterior.

LA SEQUEDAD EN LA MENOPAUSIA: UN SÍNTOMA INFRAVALORADO

Aunque los sofocos o los cambios de humor suelen acaparar la atención, la

sequedad de mucosas es uno de los síntomas más persistentes y menos comentados de la menopausia. Puede afectar a la vista, la boca, la piel e incluso a la zona íntima, generando molestias diarias que impactan en la autoestima, la vida sexual y la salud general. Cuando las mucosas pierden su capa protectora, aumenta el riesgo de irritaciones, microlesiones e infecciones recurrentes. Muchas mujeres lo viven en silencio, sin saber que existen soluciones más allá de los lubricantes o colirios puntuales.

MÁS ALLÁ DEL ALIVIO INMEDIATO

La principal limitación de las cremas hidratantes o los lubricantes es que ofrecen un alivio temporal. No actúan en la raíz del problema: la falta de hidratación interna. Aquí es donde los nutrientes lipídicos como el omega-7 resultan tan relevantes. Este ácido graso forma parte de los componentes estructurales de las membranas celulares, por lo que contribuye a que las mucosas recuperen su capacidad natural de retener humedad.

¿QUÉ ES EL ESPINO AMARILLO?

El espinos amarillo es una baya de color naranja brillante que prospera en climas extremos y se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional. Su aceite es rico en antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos esenciales, como el omega-7. Lo que hace que el aceite de espinos amarillo sea especialmente útil durante la menopausia es su capacidad única para nutrir el revestimiento interno del cuerpo.

ESPINO AMARILLO: UNA JOYA BOTÁNICA

El espinos amarillo (*Hippophae rhamnoides*) ha sido venerado en la medicina tradicional tibetana, india y rusa. En Asia central se utilizaba para reforzar la energía vital, curar heridas y proteger la piel de las duras condiciones climáticas. Su color anaranjado intenso delata su riqueza en carotenoides, vitamina C y flavonoides antioxidantes. De hecho, la concentración de vitamina C de estas bayas puede superar a la de la naranja.

El omega-7, extraído del espino amarillo, es un aliado que contribuye a restaurar la hidratación, proteger los tejidos y mejorar la calidad de vida sin recurrir a hormonas.



Hoy en día, su aceite es objeto de numerosas investigaciones, no solo en el ámbito de la menopausia, sino también en dermatología y gastroenterología, gracias a su capacidad regeneradora de tejidos.

Evidencia científica en crecimiento
Además del estudio de 2014 citado en este artículo, otras investigaciones recientes han mostrado que el consumo de aceite de espino amarillo puede mejorar la salud de la piel, reducir la inflamación y proteger la mucosa gástrica frente a irritaciones.

¿CÓMO AYUDA EL OMEGA-7?

Las investigaciones sugieren que el omega-7 ayuda a mantener la elasticidad e hidratación de las membranas mucosas al favorecer el equilibrio natural de aceite e hidratación en los tejidos delicados. A diferencia de los tratamientos tópicos, que solo ofrecen un alivio a corto plazo, el omega-7 actúa desde dentro hacia afuera, ayudando a reconstruir, con el tiempo, la capa protectora de las membranas mucosas.

Un estudio de 2014 demostró que el uso diario de extracto de espino amarillo ofreció una mejora significativa de la sequedad en la zona íntima, especialmente la picazón y la sensación de ardor. Noventa y ocho mujeres completaron este estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo de tres meses de duración, publicado en la revista científica Maturitas.

UNA OPCIÓN NATURAL Y SIN HORMONAS

Quizás el mayor atractivo del omega-7 reside en su ausencia de hormonas. Muchas mujeres prefieren evitar la terapia de reemplazo hormonal o no pueden tomarla por razones médicas. El omega-7 ofrece una alternativa suave y natural que refuerza los sistemas de hidratación del cuerpo, sin afectar los niveles hormonales.

FÁCIL Y SEGURO DE USAR

Los complementos de omega-7 están ampliamente disponibles en cápsulas. Busca productos de alta calidad que contengan aceite puro de espino amarillo, tanto de la baya como de la semilla, ya que esto garantiza un perfil de omega más rico. Puede que se necesiten algunas semanas de uso regular para notar los efectos, pero muchas mujeres lo describen como una verdadera revolución.

CUIDADO INTEGRAL DE LAS MUCOSAS

Aunque el omega-7 desempeña un papel protagonista, no es la única estrategia para combatir la sequedad. Mantener una buena hidratación bebiendo suficiente agua, evitar ambientes excesivamente secos con el uso de humidificadores y llevar una dieta rica en frutas, verduras y grasas saludables son medidas que contribuyen a reforzar la hidratación desde dentro. Los alimentos ricos en antioxidantes –como los frutos rojos,

el aguacate o las nueces– también favorecen la protección de las mucosas frente al estrés oxidativo.

UNA INVERSIÓN EN BIENESTAR A LARGO PLAZO

Más allá de aliviar un síntoma puntual, cuidar de las mucosas es invertir en salud a largo plazo. La sequedad vaginal no tratada puede llevar a atrofia urogenital, la sequedad ocular a problemas de visión y la sequedad bucal a mayor riesgo de caries e infecciones. Incorporar el omega-7 en la rutina diaria puede marcar la diferencia entre vivir la menopausia con incomodidad o afrontarla con plenitud.

CONCLUSIÓN

La menopausia es una etapa de transformación, y aunque trae consigo desafíos, también abre la puerta a un cuidado más consciente del propio cuerpo. El omega-7, extraído del espino amarillo, es mucho más que un suplemento: es un aliado que contribuye a restaurar la hidratación, proteger los tejidos y mejorar la calidad de vida sin recurrir a hormonas. Integrar este nutriente en un plan de bienestar global puede ser el paso que muchas mujeres estaban esperando para recuperar su vitalidad y decir adiós a la sequedad.

FUENTES:

1) Effects of sea buckthorn oil intake on vaginal atrophy in postmenopausal women: A randomized, double-blind, placebo-controlled study - Maturitas, vol. 79, issue 3, November 2014, pp 316-321