

Del embarazo a la menopausia: los mejores complementos para la mujer



El ejercicio físico y la alimentación equilibrada son dos de los mejores aliados que las mujeres pueden tener a lo largo de su vida. Desde una chica embarazada hasta una mujer que ha llegado a la menopausia, es importante cuidar de nuestra salud y para ello podemos contar con los consejos de los profesionales

Cabría pensar que cualquier mujer que haga ejercicio y que siga una dieta equilibrada estaría físicamente preparada para enfrentarse, por ejemplo, a un embarazo. Sin embargo, la mayoría de mujeres, que pasan por múltiples cambios hormonales a lo largo de su vida, necesitan aportes nutricionales específicos.

Es normal que surjan muchas incertidumbres sobre cuáles son los mejores consejos para seguir y los cuidados o complementos más apropiados para cada etapa. En este sentido, aunque es positivo acudir a profesionales de la salud, hacemos un repaso de los nutrientes más destacados en cada etapa.

Preconcepción y embarazo: ácido fólico y vitaminas

Durante el embarazo la alimentación equilibrada es clave aunque también puede ser interesante sumar algunos complementos ali-



El betacaroteno, las antocianinas, el ácido alfa lipoico, la coenzima Q10 y el resveratrol, son algunas sustancias claves en la menopausia

menticios, siempre buscando el consejo del experto.

En la etapa preconcepcional juega un papel fundamental el ácido fólico. Se ha constatado que la ingesta de ácido fólico disminuye la tasa de labio leporino y las cardiopatías congénitas en los bebés. En un estudio se concluyó que era buena la suplementación diaria con ácido fólico en dosis de 0,4 mg/día a toda madre gestante. Y que debía comenzarse, al menos, 1-2 meses antes de la concepción, y mantenerse durante todo el embarazo¹.

También es recomendable nutrirse con vitaminas del grupo B (sobre todo B12, que podemos encontrarla en casi todas las frutas, así como en algunas carnes y en los productos lácteos), muy importante de cara a la inmunidad y en el proceso de fertilización, y así conseguir que el embarazo se desarrolle con normalidad y seguridad. También las vitaminas D y K, con las que podemos prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y el cáncer, según diferentes estudios.

Por otro lado, los minerales son imprescindibles, por ejemplo, el zinc, primordial para la maduración de los ovocitos (las células que hacen posible el embarazo). La vitamina D (que podemos conseguir a través del sol o de alimentos como pes-

cados azules) ayuda a absorber el calcio y el yodo. Esto es muy relevante de cara a la estructura cerebral y el desarrollo intelectual del feto, además de potenciar su energía y también la de la madre, que se enfrentará a unos meses de agotamiento físico y cansancio mental frecuente.

Durante el embarazo la complementación ha de ir encaminada también al ácido fólico, yodo y hierro, sustancias que contribuyen a la formación de células sanguíneas y que participan en la inmunidad y en la formación del feto. Y la vitamina C, para evitar bacterias e infecciones durante esta etapa. En el post embarazo se sigue recomendando la ingesta de minerales, concretamente el yodo y el calcio, imprescindibles para la formación de los músculos y del esqueleto y para cuidar la salud bucodental.

Los probióticos, claves en la cistitis

En las mujeres, la cistitis es la infección más frecuente, especialmente en las jóvenes que son sexualmente activas. También se presenta con frecuencia en ancianas y en mujeres premenopáusicas.

Los principales síntomas de la cistitis son la disuria (el dolor al orinar), el tenesmo vesical (la necesidad urgente, constante y en ocasiones dolorosa de

orinar, incluso cuando la vejiga está vacía) y la polaquiuria o síndrome miccional (el incremento del número de micciones a lo largo del día).

El tratamiento de la cistitis pasa por el consumo de antibióticos, pero también se pueden llevar a cabo cuidados específicos para prevenir las infecciones urinarias: beber bastante agua cada día (entre uno y dos litros), evitar las bebidas energéticas o con azúcar, darse al menos una ducha diaria, orinar varias veces al día y siempre después de mantener relaciones sexuales, no esperar excesivamente para ir al baño, utilizar jabones neutros y procurar no utilizar con demasiada frecuencia prendas de ropa muy ajustadas, porque nuestro cuerpo también necesita respirar.

En el caso de que la infección sea recurrente o haya factores de riesgo, se recomiendan los alimentos probióticos, como el yogur o el kéfir y los complementos alimenticios con ingredientes como los arándanos rojos y la vitamina C.

Menopausia e insomnio

La vida reproductiva de las mujeres dura unas cuatro décadas, hasta que cesa el ciclo de fertilidad pasados los 45-50 años. En la menopausia tienen lugar algunos cambios hormonales en el cuerpo



En un estudio se concluyó que era buena la suplementación diaria con ácido fólico a toda madre gestante

de la mujer, disminuyendo la producción natural de estrógenos y progestágenos. En esta etapa es habitual y normal la presencia de sofocos, ansiedad, irritabilidad, insomnio y el aumento de peso. También puede haber sequedad vaginal que provoca que las relaciones sexuales puedan llegar a ser incómodas. Además, puede haber alteraciones urinarias o vaginales o que se presenten principios de desórdenes psicológicos como, por ejemplo, la depresión. También es probable que se debiliten los huesos y el cabello.

Para tener una premenopausia y una menopausia tranquilas y sin excesivos problemas, lo recomendable para los expertos es mantener una dieta equilibrada, con alimentos que fortalezcan los huesos, es decir, comidas ricas en calcio y vitamina D y B. Es fundamental la presencia en la dieta de fibras, legumbres, frutas y vegetales y es bueno para los riñones y para tener una piel bien hidratada beber bastante agua. También hay que controlar las grasas que se consumen, procurando reducir las cantidades de productos grasientos que pueden aumentar los niveles de colesterol. Hay que tener en cuenta que en esta etapa hay mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, por lo que es muy beneficioso consumir resveratrol, ya que tiene una potente acción antioxidante.

Así, durante la etapa del climaterio es importante vigilar de cerca la salud ósea y articular, además de la salud cardiovascular y la mental/cognitiva. Para ello,

existe un nutriente imprescindible a lo largo de nuestra vida (y no sólo en la fase menopáusica): los ácidos grasos poliinsaturados de la serie Omega 3. Estos ácidos grasos ayudan a mantener una buena salud ósea, disminuir la sensación de calor, sudor y sofocos, mejorar el estado de ánimo y rebajar los cambios de humor. Además, son un gran aliado en la reducción de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, la hipercolesterolemia y la hipertrigliceridemia.

En la postmenopausia, el metabolismo de la homocisteína aumenta y esto está ligado a algunas vitaminas del grupo B, especialmente el ácido fólico, la vitamina B6 y la B12. "La suplementación con fo-



Los ácidos grasos omega 3 ayudan a mantener una buena salud ósea, disminuir la sensación de calor, sudor y sofocos, y a mejorar el estado de ánimo

lato reduce los niveles de homocisteína, disminuyendo así el riesgo de alteraciones cardiovasculares", así lo aseguran en un curso sobre complementos alimenticios para la mujer.

Los estrógenos ejercen una función importante en el Sistema Nervioso Central, y son responsables de la sensación psicológica de bienestar. De esta forma, es posible que los sofocos y la ansiedad impidan un sueño placentero, pero para ello están los complementos a base de plantas como la melisa, la valeriana, y la amapola de california que ayudan a disfrutar de un sueño reparador.

Para controlar la estabilidad emocional tenemos plantas adaptógenas que aumentan la resistencia al estrés, mejoran la fatiga, y proporcionan energía sin efectos secundarios. En este área, las que cuentan con mayor evidencia científica son la rodiola, la esquisandra, el eleuterococo, y la ashwagandha.

En cuanto a los hábitos de estilo de vida, es fundamental evitar el tabaco, el exceso de alcohol y el café, ya que pueden aumentar los sofocos, y tampoco es bueno exponerse excesivamente a los rayos del sol, que son muy perjudiciales para la piel sobre todo a partir de los 50 años. Otra recomendación es el ejercicio físico, desde deportes sencillos y al aire libre como la natación o el ciclismo. ■

■ REFERENCIAS:

Martínez RM, Jiménez AI, Navia B. Suplementos en gestación: últimas recomendaciones. Nutr Hosp. 2016; 33 (Supl 4): 3-7.