

# Complementos alimenticios para cada etapa de la vida de la mujer

Hay etapas en la vida de la mujer, como la menopausia o el embarazo, en que aumentar los nutrientes del organismo con complementos dietéticos resulta esencial. No solamente puede mejorar la propia salud, sino que puede interferir en el buen desarrollo del embarazo, según los expertos



**L**os suplementos alimenticios son sustancias que se utilizan para aumentar, complementar o suplir algunos de los componentes que las personas obtenemos a través de la alimentación. Se pueden consumir en diferentes formatos, como por ejemplo polvos, líquidos, tabletas de gel o cápsulas, pero todos ellos tienen la misma función. Gracias a los suplementos dietéticos, podemos obtener minerales, aminoácidos, enzimas o vitaminas que reducen el riesgo de sufrir ciertos problemas de salud.

No es necesario disponer de una receta médica para comprarlos, pero siempre es mejor contar con la opinión

**“Ya sea para equilibrar las hormonas, prevenir deficiencias o apoyar la salud general, la suplementación puede ser una valiosa adición a la rutina de bienestar de la mujer”, Iñigo Uriarte, Sura Vitasan**

de un experto antes de hacerlo. Además, se ha de tener claro que no son sustitutos de los alimentos, sino que como bien se ha indicado, se han de utilizar para complementar la dieta y se han de acompañar de un estilo de vida saludable. Sobre todo, pueden ser de gran utilidad en ciertas etapas de la vida. En el caso de la mujer, por ejemplo, resultan muy beneficiosos durante el embarazo o la menopausia.

## **SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, UN MERCADO EN EVOLUCIÓN**

“Los suplementos pueden desempeñar un papel crucial en el mantenimiento de la salud de la mujer al proporcionar nutrientes esenciales que pueden fal-



tar en su dieta. Ya sea para equilibrar las hormonas, prevenir deficiencias o apoyar la salud general, la suplementación puede ser una valiosa adición a la rutina de bienestar de la mujer”, explica Iñigo Uriarte, Director Técnico de Sura Vitasan.

Asimismo cabe apuntar que el mercado de la suplementación femenina se encuentra actualmente en desarrollo, según asegura Antonio Monsell Sebastián, Director Técnico Farmacéutico de Laboratorio Natural Derbós. Así, cada vez se fabrican productos más novedosos con los que se obtienen mejores resultados. Respecto a las principales innovaciones en suplementos nutricionales para mujeres, Antonio Monsell hace referencia al “uso de probióticos con cepas seleccionadas para contribuir a las patologías concretas y una cada vez mayor influencia de las medicinas ayurvédica y tradicional china en cuanto al uso de especímenes vegetales”.

### UN COMPLEMENTO PARA CADA ETAPA

El profesor Felipe Hernández Ramos, Doctorado en Ciencias de la Alimentación y Director Técnico de Laboratorios Nutergia, piensa que en cuanto a requisitos nutricionales de las mujeres, “todo depende de los hábitos de vida”. Para él, “quizá sería más preciso establecer recomendaciones en base al modo de vida y al perfil epigenético, incluso, en base a las características constitucionales” de cada una.

No obstante, desde la adolescencia a la edad adulta, el cuerpo de la mujer sufre cambios hormonales y fisiológicos. Etapas como la del embarazo o la menopausia acentúan la necesidad de verificar que se están obteniendo los niveles ade-

## “El mercado de la suplementación femenina se encuentra actualmente en desarrollo, cada vez se fabrican productos más novedosos con los que se obtienen mejores resultados”, Antonio Monsell, Laboratorio Natural Derbós

cuados de los nutrientes más esenciales. En este caso, las recomendaciones de los expertos suelen ser específicas.

### EMBARAZO

Según un informe del Sistema Nacional de Salud, el embarazo es una etapa especial en la que se incrementan las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales, puesto que la madre debe aportar al embrión nutrientes en cantidad suficiente para su perfecto desarrollo.

En este informe también se indica que uno de los suplementos alimenticios que deberían tomar las mujeres embarazadas es el zinc. Estudios revelan que el 82% de las gestantes de todo el mundo no lo ingieren en cantidades suficientes, lo que puede afectar gravemente al desarrollo fetal. Cuando el déficit es importante puede provocar defectos en el paladar, problemas urológicos, cardíacos, esqueléticos y cerebrales, así como malformaciones congénitas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también recomienda a las mujeres en edad reproductiva, y a las embarazadas especialmente, que tomen 0,4 mg al día de ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural, una estructura esencial que se crea en las primeras fases del desarrollo embrionario. Iñigo Uriarte es más preciso y aclara que “el folato, forma natural del ácido fólico, es esencial para

prevenir defectos graves del cerebro y la médula espinal del bebé”.

Por otro lado, la OMS recomienda una suplementación de calcio a las mujeres embarazadas, especialmente a las que tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades hipertensivas del embarazo, para prevenir la preeclampsia.

Además, para Iñigo Uriarte resulta importante que las mujeres embarazadas o aquellas que intentan concebir tomen un suplemento de hierro. “La necesidad de hierro del organismo aumenta durante el embarazo para favorecer el crecimiento del embrión y la placenta”, afirma. En este sentido, en el mismo informe del Sistema Nacional de Salud que ya se ha mencionado con anterioridad se indica que la anemia ferropénica es la deficiencia nutricional más común entre las embarazadas.

### PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA

El cuerpo de las mujeres también experimenta muchos cambios con la llegada de la premenopausia y la menopausia. Según Iñigo Uriarte, “los ácidos grasos omega-3 son beneficiosos para la regulación hormonal y pueden aliviar los síntomas de la menopausia”.

Igualmente, considera que a medida que las mujeres se acercan a la meno-



pausia deben cuidar más su corazón. Algo para lo que también son buenos “el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico, pues favorecen la salud cardiovascular al promover niveles saludables de colesterol y la función general del corazón” A esto, Felipe Hernández agrega: “los ácidos grasos esenciales, además, ayudan a mejorar la flexibilidad y lubricación de las mucosas”.

Por otro lado, Iñigo Uriarte recomienda “la combinación de calcio y vitamina D para mantener unos huesos fuertes y sanos, especialmente durante la perimenopausa y la menopausa, cuando aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis”. Cabe apuntar que esta es una enfermedad que se produce por la descalcificación de los huesos, lo que produce fragilidad, formación de poros y disminución de la densidad ósea. En este sentido, es importante señalar que es más común entre las mujeres que entre los hombres.

Aparte de los ya mencionados, este experto apunta que es común que durante la menopausa se utilicen algunos suplementos botánicos, tales como el sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*), la cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*), el dong quai (*Angelica sinensis*) o las isoflavonas del trébol rojo para mejorar síntomas como los sofocos o los cambios de humor.

#### TENDENCIAS ACTUALES Y PAPEL DE LOS PROFESIONALES TRAS EL MOSTRADOR

Al parecer, hay ciertas similitudes entre los complementos alimenticios más recomendados y los más demandados por las mujeres. Antonio Monsell indica que los suplementos más consumidos son para las infecciones del tracto urinario, los estados de estrés y para ayudar a dormir. Pero también menciona los que sirven para la salud osteoarticular y la menopausia.

Por su lado, las clientas de Begoña Gracia, titular del herbolario Hierbicas, dietista y naturópata, compran sobre todo dos complementos alimenticios. “Últimamente se ha puesto muy de moda todo lo que tiene que ver con el colágeno y lo buscan por su acción

### “Quizá sería más preciso establecer recomendaciones en base al modo de vida y al perfil epigenético, incluso, en base a las características constitucionales”, *Felipe Hernández, Nutergia*



tanto en articulaciones como en la piel. También productos que tengan que ver con la menopausia, como Agnus Castus, Onagra y, un poco menos, las Isoflavonas, que si vienen de la denostada soja tienen ciertas reticencias a consumirlas”.

Las mujeres que visitan el herbolario de Begoña, ubicado en el municipio de Utebo (Zaragoza), suelen ser mujeres de mediana edad que se quieren cuidar con suplementos naturales y se informan en revistas o redes. Según explica la dueña, en muchas ocasiones vienen “rebotadas” de las consultas del médico, puesto que allí no les dan nada para los dolores articulares o los sofocos provocados por la menopausia.

En sus palabras, el perfil de las mujeres que acuden en busca de un suplemento alimenticio para mejorar su salud se ha mantenido desde que abrió las puertas de su herbolario hace casi 20 años. Pero hay algo en lo que sí nota una gran diferencia. “Las mujeres cada vez vienen más informadas, pero también desinformadas. Como en todo, hay mucha información sobre salud en cualquier dispositivo y, a veces, vienen creyendo saberlo todo y hay que corregirlas”.

### “Últimamente se ha puesto muy de moda todo lo que tiene que ver con el colágeno y lo buscan por su acción tanto en articulaciones como en la piel”, *Begoña Gracia, herbolario Hierbicas*

Esta técnico superior en Dietética y Nutrición tiene claro que “todo no vale para todas”. Por esa razón considera que el rol del profesional que se encuentra tras el mostrador es esencial. “Mi papel es informar con rigor y desmentir en muchos casos la información que les llega. Ahora es muy fácil dar y recibir información errónea en todos los ámbitos. El problema es que, en el nuestro, creer al charlatán puede ocasionar problemas en nuestra salud que nosotros debemos intentar evitar”, declara. ■