



Así 'comen' tus hormonas. Olvídate de pasar hambre porque les sienta fatal y apuesta por las recetas de la abuela

JULIA FERNÁNDEZ



Las dietas para mejorar nuestra salud hormonal se han convertido, de un tiempo a esta parte, en un reclamo que lo inunda todo. Prometen regular nuestro sistema a base de comer de tal o cual forma. O de comprar determinados suplementos. En los casos más extremos, nos encontramos eslóganes como 'equilibra tus hormonas con tres elementos' y cosas así que poco o nada tienen que ver con la realidad. «Es el tipo de mensaje perfecto para redes», señala la nutricionista Sofía Giaquinta.

Combina tres ingredientes: es simple, es moralizante y se acompaña de «un puntito de culpa si no haces lo que dice». Pero no es real. «La salud hormonal no va de alimentos concretos». Como con las películas, una cosa es la sinopsis y otra el guion. Y el de esta película tiene varios giros que vamos a explicar a continuación. Buenas noticias: no vas a tener que hacer el pino ni lanzarte a la piscina.

Que no pasen hambre

«Las hormonas precisan para su producción de nutrientes procedentes de la comida», explica Ana Isabel Sánchez Marcos, vocal del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Ni más, ni menos. Comida de la que tienes por casa o de la que te encuentras en el súper y las tiendas del barrio. Y «más que darles de comer como si fueran un gremlin, lo que hay que proporcionar al cuerpo son las condiciones necesarias para que el sistema hormonal funcione», acompaña Giaquinta.

Es una ecuación donde influyen varias cuestiones. La primera es «comer suficiente para tener energía suficiente. Parece una tontería, pero mucha gente come muy por debajo de sus necesidades al hacer dieta». Y cuando a nuestro cuerpo le falta energía, elige dónde tiene que ir: «Prioriza la supervivencia y puede apagar funciones no urgentes», prosigue la autora de 'Nutrición sin miedo' (ed. Montena). Un ejemplo es la función reproductiva: «Muchas mujeres pierden la regla cuando mantienen un déficit energético sostenido».

De las alubias al tempeh

Así que lo primero si queremos tener a nuestras hormonas dánd-

dolo todo es comer. Y luego ya podemos entrar en qué comer. La recomendación general es «una alimentación rica en nutrientes, con proteínas suficientes, grasas saludables, fibra y sin ultraprocesados», señala la endocrinóloga Sánchez Marcos. Y estamos de suerte porque «las recetas tradicionales», las de la abuela, les encantan, apoya Giaquinta.

«Existen estudios científicos que avalan que ciertos patrones dietéticos, como la dieta mediterránea, mejoran la sensibilidad a la insulina, reducen los estados proinflamatorios y favorecen la salud reproductiva», añade la especialista de la SEEN. Todos estos procesos dependen de nuestras hormonas, efectivamente. «Y situaciones carenciales en oligoelementos como el yodo o el selenio pueden afectar a la función tiroidea», cuyo principal centro de trabajo está en nuestro cuello, en el tiroides, continúa Sánchez Marcos.

Pero, sin caer en mensajes simplistas, vamos a profundizar un poco más en qué nutrientes debemos asegurarnos para tener a las hormonas felices. Hay dos tipos: los macro y los micronutrientes. Ambos los vamos a obtener de esa dieta variada y saludable de la que habla la docto-

ra. Entre los primeros están las proteínas, que son «la base estructural de muchas hormonas y sus receptores». Legumbres, huevos, pescado, carne magra, tofu, tempeh, lácteos, frutos secos... Todos ellos nos van a proporcionar diferentes cantidades de estos aminoácidos. «Intenta que haya una ración de calidad en cada comida», recomienda la doctora.

Sal yodada

Luego están las grasas saludables, «que son necesarias para las hormonas esteroideas, como los estrógenos, la progesterona, el cortisol y la testosterona, y para absorber las vitaminas A, D, E y K». Hablamos de aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas... y pescado azul. Por último, los hidratos de carbono, que deben ser «de baja carga glucémica». Nos ayudan «a la estabilidad de la insulina y el cortisol».

Por otro lado, están los micronutrientes y otros componentes dietéticos como el yodo, el selenio, el hierro, el zinc, la vitamina B12, la D, el Omega3 y la fibra. Todos ellos los podemos obtener de la dieta sin comprar ningún suplemento (salvo consejo médico). Como recomendación un poco diferente estaría tomar sal yodada. Lo demás: semillas, legumbres, pescado, marisco... y cereales integrales.

¿Cambian las necesidades en función de la edad?

– **Sánchez Marcos:** Sí. Y también con la presencia de enfermedades o según nuestro género. Por ejemplo, en mujeres jóvenes hay que cuidar el aporte de hierro y vitamina B12; en personas mayores, calcio y vitamina D3; y la proteína en adolescentes y ancianos en general.