

Un adecuado abordaje nutricional ayuda a controlar la falta de menstruación P.9



15 Septiembre, 2024



FREEPIK

Seguir una alimentación muy pobre en nutrientes y mantener una exigencia deportiva muy estricta aumenta los desequilibrios hormonales

Una mala dieta dispara el riesgo de amenorrea

► Los desequilibrios nutricionales y los trastornos de la conducta alimentaria pueden estar detrás de la pérdida de la menstruación

Raquel Bonilla. MADRID

Las prisas y el estrés son una constante del día a día y llevan, en muchas ocasiones, a descuidar la alimentación, abusando de productos ultraprocesados y menús poco nutritivos que dejan huella en la salud, con alteraciones en la menstruación. Es el caso de la amenorrea, es decir, la ausencia de menstruación durante al menos tres meses en mujeres que ya han presentado la menarquia o ausencia de menarquia a la edad de los 15 años y que puede deberse a diferentes circunstancias, de ahí que exista amenorrea primaria o secundaria.

Entre las principales causas de la amenorrea se encuentran «las de origen funcional hipotalámica, las derivadas de una alteración en el balance energético, la inducida por ejercicio de alta intensidad o extenuante, así como por bajo peso o trastornos de la conducta alimentaria, sin olvidar la amenorrea por factores psicológicos como estrés emocional», detalla Juan Manuel Guardia, miembro del Área de Nutrición de la Socie-

dad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). En este sentido, el especialista de la SEEN confirma que «los desequilibrios nutricionales pueden contribuir a la aparición de la amenorrea si se produce una alteración mantenida en el tiempo».

Ayuda desde la mesa

En este contexto, «si la causa es debida a una falta de equilibrio en nuestra alimentación, por presentar bajo peso o trastornos de la conducta alimentaria, la dieta va a ser determinante para poder ayudar a normalizar el ciclo menstrual con un peso saludable. Si a pesar de alcanzar este equilibrio persiste la amenorrea habría que consultar con un profesional de la salud de las especialidades médicas relacionadas para descartar otras posibles causas que puedan estar interviniendo o valorar la posibilidad de una disfunción endocrinológica subyacente», advierte Guardia.

Cuando aparece este desajuste en la menstruación los especialistas recomiendan identificar si en la dieta hay un desequilibrio entre los macronutrientes, minerales y

vitaminas. En este sentido, hay que buscar «un abordaje nutricional equilibrado como es el patrón de dieta mediterránea», recomienda el portavoz de la SEEN, quien hace hincapié en que «también va a ayudar el hecho de conocer mejor nuestra composición corporal y cómo se distribuyen los diferentes compartimentos como el de la masa muscular, el tejido adiposo, la masa libre de grasa, la hidratación y el gasto energético basal o en reposo para poder estimar según el ejercicio que realizamos o la actividad cotidiana, el

Un menú pobre en calorías y niveles de estrés muy elevados empeoran el pronóstico

Si a pesar de mejorar la nutrición persiste el problema hay que consultar con un ginecólogo

gasto energético total, así como si existe algún factor estresante como una enfermedad añadida que aumente ese plus de requerimientos energéticos para lograr el equilibrio o incrementar el consumo para un balance positivo hasta recuperarnos».

El menú aconsejable

Como en otros muchos procesos relacionados con nuestra salud, el ejemplo de una alimentación basada en el patrón mediterráneo sería el mejor ejemplo a seguir. En este sentido, el miembro de la SEEN insiste en el consumo «de alimentos basados en plantas, lo que incluye frutas y verduras, con al menos tres raciones de fruta y dos raciones de verduras diarias; cereales integrales como pan integral, pasta y arroz integral. Además, hay que incluir legumbres al menos dos veces por semana y frutos secos como las nueces. Por supuesto no hay que olvidar el aceite de oliva tanto para cocinar como para aderezar, así como un consumo moderado de pescado, particularmente el pescado azul, y aves, además de lácteos y un bajo consumo de carne roja, seleccionando cortes magros siempre que sea posible».

Por el contrario, tan importante como lo que incluimos en el plato es aquello que descartamos, así que habría que evitar todos aquellos patrones de alimentación alejados de un modelo de dieta mediterránea, es decir, evitar los alimentos procesados y ultraprocesados, grasas saturadas y azúcares refinados.