

5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

IMPORTANCIA DE UNA DIETA SANA Y RICA EN MAGNESIO EN PACIENTES CON ENDOMETRIOSIS

Itzel Amizadai Torres Ramirez¹, Dra. Rebeca Monroy Torres²

1b Estudiante de Práctica de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. a Adscrita al Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales PREPP del OUSANEG.

2 Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Responsable del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria.

Contacto: amizadai.torres@gmail.com, rmonroy79@ugto.mx

Palabras clave: Endometriosis, magnesio, tratamiento nutricio, antioxidantes.

La endometriosis es una enfermedad inflamatoria que afecta aproximadamente a 190 millones de mujeres en edad reproductiva en todo el mundo (1). Se caracteriza por un crecimiento anormal en el útero exterior; los riesgos de tener endometriosis es poder evolucionar a un cáncer, esto dependerá del grado y evolución de la endometriosis.

La endometriosis se clasifica en endometriosis superficial o peritoneal, endometriosis ovárica y endometriosis profunda infiltrativa (Ver imagen 1). A los grados 1 y 2 se les conoce como de mínimo y leve grado de endometriosis, los principales síntomas de la endometriosis son dolores intensos durante la menstruación (dismenorrea) en la pelvis, espalda, piernas y abdomen debido a que se está pasando por un proceso inflamatorio causando también así hemorragias, gases, náuseas, cansancio, depresión o ansiedad y dificultar que se consiga un embarazo (1,2).

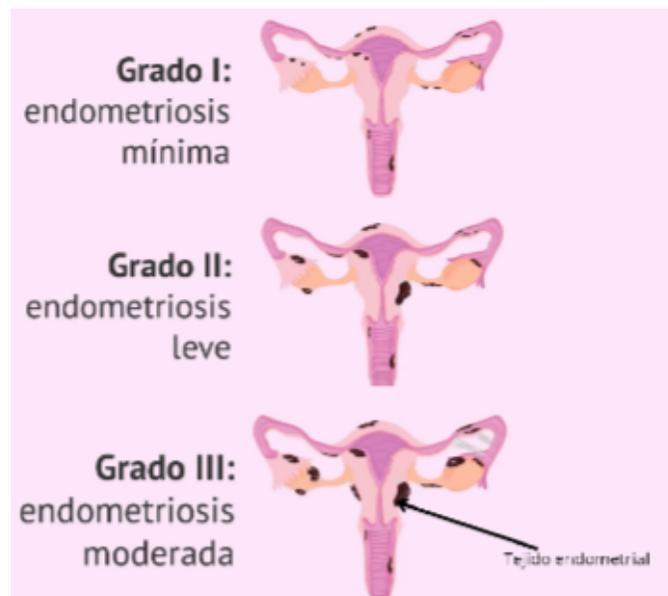


Imagen 1. Clasificación de la endometriosis (Tomada de Paraíso, B.) (3)

El principal tratamiento es farmacológico el cual tiene el propósito de aliviar algunos de sus síntomas tales como las hemorragias y los dolores intensos; por otro lado el tratamiento nutricional que además de otros beneficios su función principal es una acción antiinflamatorio (1).

Tratamiento nutricio y Dietoterapia

Se recomienda integrar una alimentación antiinflamatoria compuesta por alimentos integrales, de origen vegetal ricos en grasas saludables y de bajo índice glucémico; el índice glucémico es una medida de la rapidez con la que un alimento puede subir los niveles de glucosa en sangre, por lo tanto un alimento de bajo índice glucémico es aquel que no subirá en grande cantidad el nivel de glucosa en sangre.(4) (ver tabla 1), también debe haber presencia de ciertas vitaminas y minerales los cuales proporcionan insumos para los procesos metabólicas y hormonales que están presentes.

Una dieta descrita por la OMS, en adultas y adultos es:

- Verduras, leguminosas, frutos secos y cereales integrales como maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados
- Al menos 400 g de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos o 12 cucharaditas rasas; en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total.
- Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas no saturadas como las presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva.
- Reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1% y evitar todo tipo de alimento industrializado.
- Menos de 5 gramos aproximadamente una cucharadita al día de sal yodada (5).

Grupo de alimento	Recomendación
Frutas	Mínimo 3 raciones diarias, siendo una de ellas del grupo de los cítricos para aumentar el aporte de vitamina C. (fresas, naranja, guayaba, toronja, kiwi)
Verduras	Al menos 2 raciones al día de verduras, procurando incluir las de la variedad crucíferas (Brócoli, hojas verdes, coliflor, coles) y aunque se consideran inflamatorios también son protectores.

Cereales	Entre las 4-6 raciones/día de preferencia integral por su elevado contenido en fibra.
Carne roja	1-2 raciones/mes.
Carnes magras como pollo, pavo o conejo, Pescado	3-4 raciones/semana. 5-6 raciones/semana de las cuales 3 tienen que ser pescado azul, tales como el boquerón, la anchoa, el salmonete, el pez espada o emperador, cazón, sardina, atún y salmón
Huevo	5-6 piezas de huevos a la semana.
Grasas saludables	4-5 cucharadas/día de aceite de canola o aceite de aguacate, excluyendo otros tipos de aceites como el de girasol y maíz o grasas sólidas como mantequilla o margarina. Algunas otras grasas saludables son aguacate, semillas de girasol, nueces, almendras, cacahuates, ajonjolí y chía.
Leguminosas	2-3 raciones/semana.

Vitaminas y minerales (nutrimentos inorgánicos)

Vitamina B2: Promueve el control de estrés en el organismo y así mismo interviene en las glándulas suprarrenales que controlan donde se depositan las grasas del organismo y los mecanismos de liberación de las hormonas. Las mujeres que presentan estrés, bajos niveles de estradiol y progesterona suelen ser menos fértiles (6).

Vitamina B1: La suplementación con esta promueve reacciones del sistema endocrino que a la vez promueven la fertilidad y el crecimiento posterior de los embriones, lo cual favorece a las pacientes que están en busca de embarazarse (7).

Vitamina B6: Su deficiencia promueve la reducción de células fagocíticas que impiden que haya una limpieza interna adecuada, lo cual puede promover un engrosamiento mayor del endometrio, la limpieza adecuada debido a la presencia de vitamina B6 previene que haya un engrosamiento mayormente excesivo (7).

Zinc: La gonadotropina (hormona sexual) necesita zinc y Vitamina B6 para su producción en niveles adecuados lo cual promueve un ciclo hormonal y sexual sano promoviendo así una ovulación constante y correcta. Importante tomar antes de empezar la menstruación esto debido a su descenso durante la menstruación (8).

Vitaminas y minerales (nutrimentos inorgánicos)

El magnesio es un mineral esencial, forma parte de los huesos, el cuerpo lo usa para estar con coenzimas, en la relajación muscular y en la formación de neurotransmisores.

La mayor parte del magnesio en la dieta proviene de vegetales de hoja verde oscura tales como espinaca, col rizada, berros, brócoli, arúgula y lechuga romana. Otros alimentos que son buena fuente de magnesio son los plátanos, albaricoques, chabacano o durazno, nueces, almendras, arvejas, frijoles, soya, arroz integral y leche. Tener estos alimentos presentes en la dieta durante la menstruación (7).

El uso del magnesio en el cuerpo promueve el equilibrio con el calcio lo cual impide la aparición de calambres, irritabilidad y temblores; su consumo durante la menstruación a su vez actuará sobre los extremos dolores musculares, relajando así mismo los músculos del abdomen y dolores articulares que las pacientes con endometriosis presentan incluso antes (debido a síndrome premenstrual) y durante el ciclo menstrual (7,8).

Llevando una dieta rica en los alimentos antes mencionados se puede obtener los requerimientos diarios de magnesio, sin embargo, en caso de no cubrir dichos requerimientos de 310-320 mg/día, se puede tomar la opción de la suplementación esto prescrito por un médico y en casos muy específicos.

Algunas contraindicaciones acerca de la suplementación son las siguientes:

- Medicamentos para la osteoporosis, no se absorben bien cuando se toman sin que pase suficiente tiempo (antes o después) de la ingestión de suplementos.
- Los antibióticos podrían no ser absorbidos si se toman sin que pase suficiente tiempo.
- Los diuréticos pueden aumentar o reducir la pérdida de magnesio a través de la orina, sin embargo, se deben revisar las instrucciones o contraindicaciones de cada diurético.
- Los medicamentos para aliviar síntomas de reflujo ácido o para tratar la úlcera péptica pueden causar niveles bajos de magnesio en la sangre cuando se toman por mucho tiempo.
- Los suplementos de zinc en alta concentración pueden reducir la absorción (8).

La posibilidad de acumulación puede ocurrir si se excede la ingesta diaria de suplementos y a las personas con disfunción renal en donde se debe disminuir en la alimentación y se evita como suplemento (8).

Conclusión

Una dieta alta en magnesio durante la menstruación puede reducir significativamente el dolor, al igual que la dieta libre de procesados en la vida diaria, aunque se necesita una mayor investigación para confirmar su efectividad, aunque se considera una excelente herramienta para pacientes con endometriosis en grado I y II.

La endometriosis debe abordarse con un equipo multidisciplinario, médico, nutrióloga, psicóloga, fisioterapeuta, etc., por lo que todo suplemento como el magnesio deberá evaluarse junto con la dieta para evitar cualquier consumo mayor al recomendado, lo cual puede tener consecuencias.

Por otro lado, la implementación y/o consumo de alimentos ricos en magnesio durante la menstruación puede mejorar los síntomas de dismenorrea; se necesita más evidencia para verificar si estos desaparecerán o dependerá del grado de esta misma. Sin embargo, la dieta ya descrita anteriormente mejorará el estado de salud de las pacientes, mejorar el estilo y calidad de vida y reducir el impacto de la enfermedad en la vida diaria.

Finalmente, si bien la recomendación para el tratamiento de la endometriosis es una dieta antiinflamatoria, cuando se lleva una dieta sana y/o adecuada, un estilo de vida sano y no exclusivamente por el diagnóstico de endometriosis sigue siendo de beneficio integral para una mejor calidad de vida de las mujeres.

Referencias:

1. Organización mundial de la salud (OMS). Endometriosis. Ginebra. 2023 Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis-gad_source=1&gclid=CjwKCAiAlcyuBhBnEiwAOGZ2Szh-dvrTpMJd-ghaEuccqs7B9msFOyCeyYicr7JN-fqrpGFWOdd6iBoCOMEQAvD_BwE
2. Durón-González R, Bolaños Morera P. Endometriosis. Medicina Legal de Costa Rica Edición Virtual. 2018; 35(1):23-29
3. Paraíso B, Carti G, Aparicio M, Barraquero M, Fernández R, Salvador Z. ¿Cómo afecta la endometriosis a la fertilidad de la mujer. ACSA. Disponible en: <https://www.reproduccionasistida.org/endometriosis-y-fertilidad/>
4. Dian Mills. Endometriosis: posibles estrategias nutricionales. Lambert Española. 2022. Disponible en: <https://lamberts.es/art-dsp/endometriodis-possibles-estrategias-nutricionales/>
5. Organización mundial de la salud (OMS). Alimentación sana. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
6. Weed JC, Arquembourg PC. Endometriosis: can it produce an autoimmune response resulting in infertility? Clin Obstet Gynecol, 1980; 23(3):85-93.
7. National institute of health. Datos sobre el magnesio. NIH. 2020. Disponible en: <https://www.google.com/url?q=https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-DatosEnEspañol/&sa=U&ved=2ahUKEwjYmdCNh8KEAxVbNEQIHab8ACkQFnoECAoQAg&usg=AOvVaw2OMNO7lVcO2LcbB6fwKsWV>
8. Manetti S. Magnesio en la dieta. Mediplus Media [Internet] 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm>