

AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Los fitoestrógenos como alternativa en el tratamiento del climaterio

García Aguilar Nadi*, Cilia López Virginia Gabriela**

Palabras clave:

Climaterio, dieta, síntomas, alimentos.

El climaterio o menopausia es la etapa del cese reproductivo de la mujer donde se presenta una disminución progresiva de estrógenos en la que se desencadenan diversos síntomas los cuales deterioran la calidad de vida de la mujer. Regularmente el climaterio se presenta entre los 48 y 50 años.

Los síntomas del climaterio son muy extensos por lo que se clasifican en tres tipos. El primero incluye síntomas vasomotores como sudoraciones, oleadas de calor y bochornos. Los bochornos son el síntoma más común del climaterio y uno de los más angustiosos es el sofoco, puede alterar gravemente la vida de una mujer y se presentan en el 60% y 75% de las mujeres en climaterio. Los bochornos también ocurren por la noche dando como resultado insomnio, irritabilidad y letargo general. La incidencia de sofocos varía en frecuencia entre las regiones geográficas, los cuales se presentan en un 80% de las mujeres occidentales y en un 15% de las mujeres asiáticas. El segundo grupo corresponde a los

síntomas psicológicos siendo la depresión el más frecuente, también se presenta ansiedad, irritabilidad e insomnio. El tercer grupo son los genitourinarios como sequedad vaginal, incontinencia urinaria y disfunción sexual, misma que se presenta en un 30% y 50% de las mujeres en climaterio. Otro de los síntomas más frecuente es el envejecimiento y la resequedad de la piel debido a la disminución en la producción de colágeno ocasionada por la deficiencia de estrógenos.

Cerca de 25 millones de mujeres alrededor del mundo entran en la etapa del climaterio cada año. En México más de 7.5 millones de mujeres pasaron por la menopausia en 2014 y la cifra aumentará, ya que se estima que para 2030 habrá por lo menos 10 millones de mujeres con los padecimientos del climaterio. Sin embargo, se carece de más datos epidemiológicos en nuestro país respecto a las mujeres en climaterio por lo que las cifras mencionadas pueden estar subestimadas.

* Nadia García Aguilar de San Luis Potosí, SLP. Pasante de la Licenciatura en Nutrición en la UASLP. Autora principal del artículo y colaboradora en proyectos sobre dieta tradicional en población indígena y urbana, creación de talleres de intervención en nutrición y dieta sustentable.

** Facultad de medicina, UASLP. Correo electrónico: nadi_aga@hotmail.com

Según datos del 2014 de la Secretaría de Salud (SSA), en México cada año fallecen más de 34 577 mujeres por enfermedades relacionadas con el corazón, ésta cifra se refiere a mujeres de 40 y 65 años, período en el cual la mujer se encuentra en climaterio y en la que se incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares tales como hipertensión arterial, insuficiencia venosa o infarto del miocardio. Éste último es la primera causa de muerte entre las mujeres mayores de 40 años, debido a la disminución progresiva de estrógenos que actúan como protector natural del corazón.

Se ha encontrado que el nivel de escolaridad y el lugar de residencia están relacionados con un mayor conocimiento del climaterio ya que en general las mujeres rurales relacionan en menor proporción la sintomatología del climaterio que las mujeres urbanas.

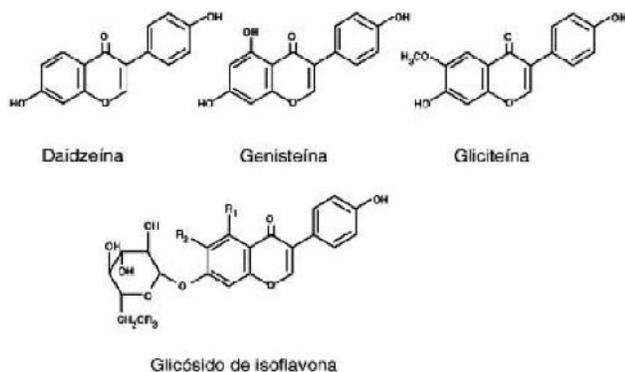
La terapia hormonal en el climaterio

Entre un 50% y 75% de las mujeres en climaterio utilizan algún tipo de terapia hormonal para mitigar los síntomas del climaterio como sustancias herbolarias, acupuntura, productos de soya o la terapia hormonal sustitutiva, la cual es una mezcla de diversas hormonas teniendo como base los estrógenos que tienen actividad terapéutica a 0.625 mg/día administrados por vía oral o parenteral. El segundo elemento de esta mezcla son los progestágenos en dosis de 100 mg/día - 300 mg/día administrados por vía oral o vaginal. La tibolona es el tercer componente la dosis recomendada, es de 2.5 mg/día vía oral y finalmente se encuentran los moduladores selectivos de receptores estrogénicos como el raloxifeno

de 60 mg/día vía oral. El tratamiento para los síntomas del climaterio se conoce como terapia de reemplazo hormonal (TRH). Sin embargo, a pesar de los beneficios atribuidos a su uso, el cumplimiento de la TRH oscila entre el 10% y el 50% en los casos. Algunos efectos secundarios de esta terapia hormonal pueden ser sangrado vaginal, depresión, dolor de cabeza, dolor en los senos, irritación cutánea en caso de aplicarse parche, enfermedad hepática aguda grave, hemorragia uterina no filiada y trombosis o embolia aguda, estudios señalan que incrementan el riesgo a cáncer de mama e hiperplasia del endometrio, infarto isquémico, accidente cerebrovascular, aumento de peso, alteraciones digestivas, crecimiento excesivo de vello.

Fitoestrógenos: generalidades y beneficios

Los fitoestrógenos se encuentran en diversas plantas y alimentos, son compuestos que inducen respuestas biológicas ya que se unen a los receptores de estrógenos. Se han descrito más de 4 000 y se han agrupado en cuatro familias: isoflavonas, lignanos, cumestanos y lactonas, siendo la primera la más estudiada. Esta familia es casi exclusiva de las leguminosas como lentejas, frijoles, habas, garbanzos, pero se encuentran en mayor concentración en la soya. Los lignanos, presentes en cereales como trigo, cebada, centeno, arroz y linaza siendo esta última la que presenta las concentraciones más altas y en frutas como manzana, pera, cereza y en casi todos los vegetales como zanahoria, cebolla, perejil así como en las semillas de girasol.



Se ha encontrado que en mujeres en climaterio los fitoestrógenos evitan y disminuyen sus síntomas como bochornos, síntomas vasomotores, atrofia vaginal y los efectos negativos del climaterio en la piel. Tienen acción sobre el sistema nervioso ya que actúan en la captación de información o el aprendizaje cognitivo, un efecto menos estudiado es su acción neuroprotectora contra enfermedades como el Alzheimer. Por lo que cada vez más mujeres reemplazan la terapia hormonal por el consumo de fitoestrógenos o suplementos de estos mismos.

Fitoestrógenos en la dieta

Diversos estudios indican que una dieta rica en fitoestrógenos puede prevenir la osteoporosis, ya que inhiben la destrucción, desmineralización y resorción ósea y promueven la densidad ósea y la formación del hueso. Algunos estudios epidemiológicos sugieren que una dieta rica en fitoestrógenos como la soya la fuente más rica en isoflavonas, contribuye a la disminución en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, eventos de trombosis y la tasa de mortalidad por enfermedades relacionadas con el corazón.

El estudio y uso de fitoestrógenos que se encuentran en alimentos como cereales, leguminosas y vegetales verdes es de creciente interés, ya que existe experiencia en su uso para disminuir los síntomas del climaterio en las culturas orientales. En la dieta asiática se cumple la recomendación de ingesta mínima diaria para obtener un beneficio en la salud con fitoestrógenos que es de 40 mg a 80 mg. Un ejemplo de dieta rica en fitoestrógenos es la japonesa, que proporciona alrededor de 200 mg/día, la mayoría aportada por la soya; la ingesta de fitoestrógenos en la dieta japonesa se ha correlacionado con la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares la cual es menor en comparación con población occidental. En un estudio se comparó el consumo de harina de soya con la harina de trigo y mostró una reducción de entre el 25% y el 40% en la incidencia de sofocos durante un período de 2 semanas. La dieta occidental es baja en el consumo de fitoestrógenos ya que su aportación se reduce a 5 mg/día que según la evidencia científica no es suficiente para representar un beneficio a la salud. Es posible que por esta razón las mujeres asiáticas presenten en menor proporción los síntomas del climaterio que las mujeres occidentales.

De los alimentos consumidos en la dieta de las mexicanas, los más ricos en fitoestrógenos son: el frijol pinto que es la principal fuente de ácido cinámico, coumestrol y secoisolariciresinol. Las manzanas que representan el 28.7% de la ingesta de flavanol; la salsa picante que es la principal contribuyente de flavonas; la cebolla principal fuente de flavanol; el brócoli fuente primaria de lariciresinol y pinoresinol y las naranjas que aportan el 53.2% de la ingesta de matairesinol. En este mismo estudio

los síntomas más reportados son los vasomotores y los psicológicos como: taquicardia, palpitaciones, tensión, dificultad para conciliar el sueño y concentrarse, disminución en la sensibilidad de las manos y pies, bochornos, incontinencia urinaria e incremento de peso.

En un estudio realizado con mujeres urbanas de San Luis Potosí se encontró que los alimentos consumidos ricos en fitoestrógenos son el café que aporta 20mg/100g, zanahoria (248.55 mg/100g), papa (43.24mg/100g), frutas como la naranja que aportan 86.36 mg/100g, cereales como el maíz que aporta 48.8mg/100g, leguminosas como el frijol que aporta 59 mg/100g y la salsa picante que aporta 100.95 mg/100g. Todos estos alimentos cumplen con la recomendación diaria de fitoestrógenos que es de 40 a 80 mg/día.

Esto coincide con un estudio realizado con mujeres urbanas de San Luis Potosí, el síntoma físico más recurrente fue sentirse débil con trabajos ligeros, además de sentirse cansadas

en horas productivas. En cuanto a los síntomas psicológicos las mujeres mencionaron sentirse melancólicas o lloran sin motivo con mayor frecuencia que antes.

Conclusiones

Se ha demostrado que los fitoestrógenos tienen diversas actividades con aplicaciones potenciales tanto como sustancias puras como constituyentes de la dieta cotidiana. Su investigación es necesaria para elucidar los niveles de fitoestrógenos que pueden tener efectos beneficiosos no sólo en el alivio de los síntomas del climaterio, sino también en las tres áreas de enfermedades crónicas asociadas con la menopausia y el envejecimiento: enfermedad cardíaca, cáncer y osteoporosis. En relación con los fitoestrógenos presentes en los alimentos, una combinación adecuada de los mismos podría aportar el mínimo recomendado para lograr un beneficio para la salud, en especial para la población femenina en climaterio.



Se debe tener en cuenta que los fitoestrógenos, se encuentran en mayor cantidad en los alimentos crudos y frescos, que en alimentos que pasan por cocciones más largas. Para las mujeres en etapa de climaterio es importante consumir estos alimentos varias veces al día ya que no está aún comprobado el tiempo de duración de éstos en el organismo y se debe asegurar la ingesta recomendada que es mayor a 40 mg/día para disminuir los síntomas del climaterio.

Por esta razón hacen falta más estudios sobre los efectos de los fitoestrógenos en la salud, las propiedades curativas y preventivas de los fitoestrógenos necesitan de más investigadas a pesar de la evidencia y sustento de las dietas asiáticas ricas en estos compuestos, que podrían ser una gran alternativa a la terapia hormonal sustitutiva con sus efectos secundarios en la dieta de las mexicanas. La estimación de fitoestrógenos a partir de la dieta utilizando cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos y bases de datos de fitoestrógenos contrastadas, pueden ser un medio adecuado

para conocer el nivel de exposición y consumo de la población femenina a estos compuestos, identificar los más ricos en fitoestrógenos y promover su consumo.

REFERENCIAS

- Malacara JM, Canto de Cetina T, Bassol S, González N, Caci- que L, Vera-Ramírez ML, Nava LE. (2002). Symptoms at pre- and postmenopause in rural and urban women from three States of Mexico. *Maturitas* pág.: 11-19.
- Baber Rod. (2010). *Phytoestrogens and post reproductive health*. Elsevier. Sydney Australia. Págs. 344-346.
- Escribano J., Álvarez M., Giles J. (2001). *Ginecología y Atención Primaria. Problemas clínicos*. Aula Medica Ediciones. Capítulo 12. Págs. 171-185.
- Zayas Jaime Francisco Javier, Ornelas Aguirre José Manuel, Pérez Nápoles Dalía Elizabeth. (2013). Motivos de abandono de la terapia hormonal de reemplazo con tibolona en mujeres con menopausia. *Ginecología Obstétrica México*. Volumen 82, núm. 10. Págs. 593-599.
- Bonilla Carlos Alberto. (2004). Isoflavonas en ginecología, terapia no convencional. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología* Vol. 55 No.3. Pág. 211.



Fuente: https://i2.wp.com/ginecoestetica.com/wp-content/uploads/2017/10/climaterio_menopausia-e1508334334128.jpg?fit=495%2C252