



Qué comer durante el ciclo menstrual

Qué comer durante el ciclo menstrual

Una de cada tres mujeres sufre todos los meses las consecuencias de la menstruación. La rebelión hormonal conduce a comer alimentos muy calóricos como el chocolate que, al tener triptófano, produce bienestar. La carne, al ser rica en hierro, previene la anemia y, contra la retención de líquidos, mesura con la sal

29 Mayo 09 - Madrid - Beatriz Muñoz

Compártelo:

Durante los días previos a la menstruación, la mujer experimenta una serie de síntomas que, en mayor o menor medida, alteran desde su comportamiento hasta su aspecto físico. Irritabilidad, cambios repentinos de humor, hinchazón abdominal y retención de líquidos se revelan sin ningún pudor todos los meses. De hecho, según una encuesta elaborada por Infito (Centro de Investigación sobre Fitoterapia), una de cada tres mujeres españolas mayores de 18 años sufre algún tipo de trastorno de este tipo. Pese a que no existe un tratamiento único que pueda combatir de manera global esta sintomatología, lo que sí es cierto es que la nutrición puede jugar un papel determinante, tanto antes como durante y después de la regla, a la hora de luchar contra la naturaleza propia de la mujer.

Es justo en el desajuste de los niveles de las hormonas, estrógenos y progesterona, y la escasa cantidad de serotonina, un neurotransmisor relacionado con el estado de ánimo, lo que nos puede conducir a comer de manera irracional y descontrolada alimentos dulces y calóricos y a estar más sensibles y susceptibles por cualquier cosa. Cleofé Pérez-Portabella, supervisora de la Unidad de Nutrición del Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona, explica que «un ejército de hormonas se ponen en marcha para preparar a la menstruación y, según los alimentos que tomemos en esos días, pueden influir en la

capacidad de proporcionar hierro, mejorar o potenciar la síntesis de serotonina y, por tanto, repercutir en el estado anímico de la mujer».

Calmante calórico

Cantidades desmesuradas de chocolate, bollería e hidratos de carbono se convierten en el mejor calmante femenino durante esos días. Según la doctora Pilar Riobó, jefa asociada de la Sección de Endocrinología y Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz** de Madrid, está demostrado que se come más cantidad y «hay mayor apetencia por los dulces. Probablemente se debe al aumento del gasto energético basal que se produce en los días previos a la menstruación porque, al subir la temperatura basal por la progesterona, hay más apetito». Pero, cuidado, muchas veces esa apetencia desmedida «se utiliza como excusa y el aumento de peso no viene por la regla, sino por la comida poco saludable», advierte Pérez-Portabella. En el caso de que apetezca mucho dulce, continúa la experta, «se puede tomar leche semidesnatada que, además, tiene triptófano que produce una sensación agradable y de bienestar o caramelos sin azúcar».

La hinchazón y, por tanto, la consiguiente retención de líquidos, es otro de los síntomas más habituales que suelen dar la cara cuando la persona se sube a una báscula y pesa más. «No todas las mujeres tienen las mismas reacciones, pero lo normal será aumentar entre 700 gramos y un kilo. Aunque si se come bien y de manera equilibrada, no hay por qué retener líquidos», sostiene Pérez-Portabella. La explicación a esto se debe, según la doctora Riobó, «a que aumenta la cantidad de progesterona sobre los bajos niveles de estrógenos y aparece la hinchazón. Dado que la retención se extiende a todas las partes del cuerpo, incluida, en algunos casos, la córnea, hay personas que durante esos días no pueden usar lentillas. Por ello, es recomendable que la mujer modere la ingesta de sal los días antes y durante la menstruación».

Es difícil establecer un patrón de dieta específico para esos días, pero en lo que hay que incidir, según Pérez-Portabella es en «que la mujer tiene que comer siempre bien con o sin regla. Y, aunque es cierto que con la menstruación hay un mayor desgaste de hierro, calcio y magnesio es bueno incorporar productos ricos en minerales como cereales, legumbres, frutos secos, frutas y verduras». Sin embargo, el papel del magnesio y el triptófano a la hora de equilibrar el estado anímico no está del todo clara. Riobó insiste en que «su eficacia no está del todo demostrada, aunque sí es cierto que al estar presente en las verduras son siempre recomendables, al igual que sucede con la carne y el triptófano, capaz de inhibir los niveles de serotonina y mejorar el estado anímico. Ojalá que la gente, por ejemplo, que tiene depresión pudiera combatirla tomando estos alimentos, y no es así».

Efecto placebo

En la misma línea se sitúa el doctor Estanislao Beltrán, del departamento de Ginecología y Obstetricia del Hospital Virgen de las Nieves de Granada, quien añade que «no hay estudios serios que justifiquen el uso del magnesio durante el periodo. La sintomatología es muy proclive al efecto placebo y, en muchas ocasiones, la ingesta de cualquier cosa produce mejoría. De hecho, se sabe que la mitad de las mujeres reducen los síntomas simplemente con eso». En el caso de que haya una menstruación abundante, resulta necesario vigilar los niveles de hierro para evitar la anemia, sobre todo en los días posteriores al sangrado. Pérez-Portabella recomienda «la ingesta de carne roja o hígado porque tienen un hierro de buena biodisponibilidad. Si la mujer es vegetariana o no le gusta la carne, deberá buscar otros recursos como frutos secos o levadura de cerveza». En los casos más extremos, y siempre bajo control médico, Beltrán sostiene que «es recomendable tomar preparados de hierro durante los días que

dura el periodo». La ingesta de líquidos también poseen un valor determinante en esta época. Para Pérez-Portabella, «las bebidas excitantes juegan un papel nefasto. Al haber un cambio de humor durante el síndrome premenstrual, la mujer puede estar más nerviosa y abusar del café no le beneficia. Con tomar uno por la mañana para despejarse es suficiente. Además, interfiere en la absorción de ácido fólico. También hay que evitar el alcohol». A modo de tratamiento natural, Beltrán asegura que «se ha propuesto para paliar los síntomas del síndrome premenstrual es el uso de determinadas plantas como la onagra que tiene entre un 70-75 por ciento de ácido linoleico. Si se aporta esa cantidad adicional en la alimentación como forma de suplemento puede mejorar las molestias».

Chocolate y toronjil, por Miguel Ángel Almodóvar

Sostiene Raquel, dilecta veladora y compañera de Tele 5, que se diga lo que se diga, lo que de verdad funciona ante las molestias del síndrome premenstrual es el chocolate. Sostiene, como Pereira, que en los días de autos las mocitas sueñan con chocolate y, cuando se reúnen, las referencias en claves nocillas son constantes. No obstante, la evidencia científica apunta más a la vitamina B6, lenitivo del sistema nervioso y presente en plátano, patata, germen de trigo, nueces, coles de Bruselas y berros, a lo que habría que añadir un algo de zinc, que cuida de todo lo referido al sistema reproductor, y que allegan las ostras, los mejillones, las pipas de calabaza y los cereales integrales. Para maridar, una infusión de tónico y reanimante toronjil, que ya menciona Lope en su poema hortelano: «Toronjil para muchachas/ de aquellas que ya comienzan/ a deletrear mentiras,/ que hay poco de verdad en ellas». De manera que, para no discutir, chocolate y torongil, más unos copos de avena en el desayuno, contra la tan temida irritabilidad.