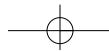


Fitoterapia del futuro

Lo + natural



Menopausia y fitoterapia

No existe ninguna razón para esperar con temor esta etapa, efectivamente, lleva consigo unos síntomas molestos y otros problemas que pueden tener efectos graves a largo plazo, como el incremento del riesgo cardiovascular y la pérdida de masa ósea. Pero se pueden prevenir con la adopción de medidas saludables, la toma de isoflavonas y de determinadas plantas medicinales.

La Menopausia (del griego *mens*, que significa mensualmente y *pausi*, que significa cese) es un periodo en el ciclo vital de la mujer que se conoce como climaterio, la transición entre el periodo fértil y la vejez que comprende el espacio de tiempo variable durante el cual se produce una pérdida gradual y progresiva de la función ovárica y reproductiva, así como diferentes cambios endocrinos, somáticos y psicológicos. Se suele producir entre los 48 y 54 años y por ella pasan el 90 por ciento de las mujeres.

¿Qué me ocurre?

Durante estos años, la mujer puede presentar una serie de manifestaciones que pueden alterar su dinámica social y laboral y cuya intensidad y repercusión es muy variable de unas mujeres a otras. Algunos de los trastornos más frecuentes son los siguientes: alteraciones del sueño, cefaleas, irritabilidad, nerviosismo y ansiedad, depresión, palpitaciones, sofocos y sudoración, sequedad de la piel y mucosas, sobre todo vaginal, aumento de peso o incremento de la

tensión arterial. El alivio y la prevención de estas dolencias se puede lograr mediante la adopción de determinadas actitudes y la **adquisición de hábitos saludables**, así como el consumo de **suplementos de isoflavonas** y de algunas **plantas medicinales**.

Suplementos de isoflavonas

Habitualmente, la medicina convencional utiliza la THS (terapia hormonal sustitutiva) para suplir la carencia de estrógenos que se produce con la menopausia y tratar así los problemas derivados de esta falta hormonal. Debido a sus posibles efectos secundarios, hay mujeres que no quieren utilizar productos a base de hormonas y encuentran en las **isoflavonas una alternativa eficaz**.

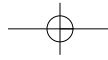
El interés por las isoflavonas surgió de la observación, por parte de la comunidad científica, de diferencias en el desarrollo de determinadas enfermedades entre la población oriental y occidental. Así se comprobó que, en la población asiática, el número de personas afectadas por enfermedades

cardiovasculares, osteoporosis, algunos tipos de cáncer (mama, ovario, próstata, colon) o que presentaban síntomas menopáusicos era menor que en la población occidental; pero cuando esta población emigraba a países occidentales aumentaba el riesgo de sufrir las enfermedades del país de acogida. Varios estudios centrados en la observación de las diferencias en cuanto a la alimentación, concretamente en **el consumo de productos a base de soja**, han permitido atribuir a las isoflavonas **el posible efecto beneficioso** sobre las enfermedades anteriormente señaladas.

Determinados vegetales de la familia de las leguminosas, sobre todo la soja y en menor cantidad, el trébol rojo, la alfalfa y los garbanzos, contienen isoflavonas, unos compuestos que guardan semejanza estructural y funcional con los estrógenos naturales. Esta similitud les hace capaces de reproducir el efecto estrogénico que desaparece cuando la mujer llega a la menopausia.

Las isoflavonas las produce la planta para defenderse de infecciones, generalmente producidas por hongos. La mayoría se encuentran en las plantas asociadas a otros compuestos →





Fitoterapia del futuro

PUBLIRREPORTAJE

→ y carecen de actividad biológica. Una vez ingeridas, los microorganismos de la flora intestinal las transforman en formas activas. Las principales isoflavonas activas son la **genisteína**, **daidzeína** y **gliciteína**. Sus efectos son diversos:

■ **Mejoran los síntomas climatéricos**, especialmente los sofocos y sudoración, modificando la frecuencia y severidad de los mismos.

■ **Fortalecen el estado de la masa ósea**. Con la menopausia desaparece el efecto protector de los estrógenos sobre el hueso y se altera el equilibrio entre la formación y destrucción del mismo, predominando este último proceso. Las isoflavonas favorecen la formación de hueso e impiden su destrucción.

■ **Protección cardiovascular**. Este efecto se debe a varios mecanismos: disminución del colesterol, acción sobre la pared vascular, inhibición de la agregación de las plaquetas y efectos antioxidantes.

■ **Por su acción antioxidante**, protegen a las células del daño causado por los radicales libres.

Fitoterapia

Puede aportar ayudas para aliviar las molestias propias de esta etapa mediante la utilización de algunas plantas medicinales:

■ **La salvia** se utiliza para aliviar los sofocos y la sudoración, así como en otras molestias relacionadas con la menopausia. Es tonificante del sistema nervioso, digestiva y tiene una importante acción antisudorífica.

■ Para **ayudar a mantener el peso** se pueden utilizar plantas ricas en fibra con efecto saciante, como el **glucomanano** o la **goma guar**.

■ **El té verde** aumenta la combustión de las grasas, ayuda a bajar los niveles de colesterol y tiene propiedades antioxidantes por su

alto contenido en compuestos polifenólicos.

■ **Las algas, como el fucus y la laminaria**, son ricas en sales minerales, vitaminas e hidratos de carbono, principalmente fucoidina y ácido algínico. Además, son nutritivas, remineralizantes y gracias a sus propiedades saciantes, ayudan a disminuir el apetito. Tienen un efecto laxante suave y, por

su contenido en yodo, estimulan el metabolismo, por lo que se suelen utilizar como complemento para dietas de control de peso. No se aconseja el uso de las algas en caso de enfermedades del tiroides, tensión alta o en personas nerviosas o con alteraciones del sueño.

■ **La alcachofa** favorece la digestión de las grasas y ayuda a mantener los niveles normales de colesterol. Mejora el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar. Además, tiene un ligero efecto diurético por lo que ayuda a eliminar líquidos.

■ **La valeriana, la tila, la pasiflora o el espino blanco** son plantas muy conocidas por sus propiedades ansiolíticas, sedantes y relajantes del sistema nervioso, por lo que ayudan a calmar el nerviosismo, la irritabilidad y facilitan el sueño. El espino blanco, además, ayuda a reducir las palpitaciones, a normalizar la tensión arterial cuando está elevada y ejerce un efecto cardioprotector.

■ **El aceite de onagra y de borraja** mantienen la elasticidad de la piel. Otros suplementos beneficiosos para la piel son **la levadura de cerveza, el germen de trigo o la lecitina de soja**.

■ **La cola de caballo y la alfalfa** contienen vitaminas y minerales que revitalizan el cabello y las uñas.

■ **La zanahoria**, por su contenido en beta-caroteno, es muy beneficiosa para mantener en buen estado la piel y las mucosas.

■ **El hipérico o hierba de San Juan** es una planta conocida por sus propiedades antisépticas y vulnerarias (favorece la curación de heridas), por lo que se ha utilizado en el tratamiento de heridas y quemaduras.

■ Una mezcla de plantas como **azahar, melisa, sauce, tila y manzanilla**, por sus propiedades analgésicas, espasmolíticas y sedantes, puede prevenir y aliviar las jaquecas.

■ **El sauce** contiene derivados salicílicos, semejantes a la "aspirina", con propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antitérmicas.

■ **El azahar, la tila y la melisa** son sedantes, espasmolíticas y ejercen efectos beneficiosos sobre la digestión. ■

Departamento Médico de Soria Natural

Bibliografía:

- **AEEM (Asociación Española para el estudio de la Menopausia).**
- **Fitoterapia. Vademécum de Prescripción.** B. Vanadocha y S. Cañigual.
- **Fitoterapia aplicada.** J.B. Peris, G. Stübbling y B. Vanadocha.
- **Catálogo de Plantas Medicinales.** Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. 2003.
- **Enciclopedia de las plantas medicinales.** Biblioteca Educación y Salud. Tomo I y II.
- **Nutrición y Alimentación humana.** J. Mataix. Tomo II.
- **Carroll KK, Review of clinical studies on cholesterol-lowering response to soy protein.** J Am Diet Assoc 1991.

