

## Terapia nutricional para el Síndrome premenstrual

Cuando una mujer empieza a ovular, sus periodos deberían ser regulares cada mes (excepto durante el embarazo y la lactancia) hasta que alcanza la menopausia, el fin de su vida reproductiva. Sin embargo, casi todas las mujeres han experimentado a lo largo de sus vidas algún problema relacionado con el ciclo. Tanto es así, que “estar mala” antes o al empezar la regla se considera algo normal y rutinario.

El síndrome pre-menstrual (SPM) afecta entre un 70-90% de las mujeres a lo largo de su vida reproductiva y en casi la mitad de ellas los síntomas son tan intensos que no les permiten hacer su vida habitual. ¿Y qué es el síndrome premenstrual? No hay una definición standard ni la puede haber, puesto que en cada mujer los síntomas son diferentes. Lo que define, pues, este síndrome, es el *cuándo* ocurre: es un grupo de diversos síntomas que se producen unos días antes de la menstruación. Los síntomas más comunes son: cambios de humor, irritabilidad, ansiedad, hinchazón, sensibilidad excesiva en el pecho, fatiga, retención de agua, acné, depresión, angustia, dolor de cabeza, cansancio, mareos, ansia de comer alimentos dulces...

Durante esos días las mujeres se dan cuenta de que ven las cosas de otra manera, generalmente todo es más triste o pesimista, lloran por cualquier cosa, sin que haya “nada” que lo justifique. Pero no pueden evitar sentirse así. “será que me tiene que venir la regla” es el pensamiento común pero esto no permite cambiar el estado de ánimo.

Los autores no se ponen de acuerdo respecto a las causas. Por supuesto, hay un desencadenante hormonal pero los cambios hormonales también se producen en mujeres que no tienen los síntomas y no es, por tanto, la explicación. La medicina convencional suele recurrir a la píldora o incluso a los anti-depresivos para evitar los síntomas pero, por supuesto, esto no trata la raíz del problema y provocan otros problemas de salud.

Desde la medicina nutricional se toma otro punto de vista: no es tanto que el síndrome premenstrual cause una serie de síntomas y problemas en la salud de la mujer sino que sería la salud de la mujer la que causaría este síndrome. Es decir, es el estado nutricional, emocional y psíquico de la persona el que determina si la mujer sufrirá o no estos síntomas y no al revés.

Muchas mujeres han conseguido eliminar el síndrome premenstrual simplemente cambiando la dieta. En este sentido, es crucial conseguir mantener estable el nivel de azúcar en sangre, pues en los días previos a la regla hay una serie de alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono, que producen altibajos en el azúcar en sangre, con episodios de hipoglucemia, que se han asociado a varios de los síntomas del SPM.

Para controlar el azúcar en sangre es importante evitar el alcohol, la cafeína y otros estimulantes, todos los alimentos dulces y harinas refinadas, hacer cinco comidas al día (desayuno, tentempié, comida, merienda y cena) e incluir proteína de calidad e hidratos de carbono de digestión lenta (productos integrales, legumbres) y fibra en cada uno de estas cinco comidas.

También hay durante estos críticos días un aumento de prostaglandinas, por ello es importante consumir alimentos ricos en el ácido GLA (uno de los ácidos grasos

esenciales Omega-6) así como EPA y DHA (Omega-3) que tienen una acción anti-inflamatoria. Para ello se aconseja tomar pescado graso tres veces por semana, eligiendo los pescados pequeños para evitar la concentración de metales pesados, así como semillas y frutos secos, ricos en estos aceites. Si los síntomas son muy acusados conviene tomar un suplemento que combine ambos.

Puesto que los síntomas son diferentes en cada mujer, así como las causas que los producen, conviene acudir a un especialista para que indique el tratamiento nutricional más apropiado en cada caso. Sin embargo, hay algunos nutrientes que han demostrado ser eficaces en muchos casos de SPM, tales como el magnesio, la vitamina B6, la vitamina E y el zinc. Estos nutrientes se encuentran en semillas y frutos secos, cereales integrales, pescado, algas, vegetales y legumbres, si bien, en muchos casos es aconsejable tomar un suplemento que los contenga, para obtener los niveles adecuados.

También algunas hierbas pueden usarse para ayudar a corregir los desequilibrios hormonales. Cardo mariano, Agnus Castus, Cimicífuga y Angelica son algunas de las más usadas pero conviene que pida consejo a su terapeuta para su caso específico.

Por último, el ejercicio diario moderado es un excelente medio de reducir los síntomas premenstruales, además de contribuir a mejorar la salud en general.

**En definitiva, el síndrome premenstrual no es algo “natural” sino que denota que hay desequilibrios hormonales y nutricionales que pueden corregirse a través de la dieta y algunos cambios en el estilo de vida.**

Teresa Peláez  
Terapeuta nutricional  
BSc Nutritional Medicine (UK)

CENTRO NUTRICIONAL AVANZADO  
C/ Canarias, 26, local dcha  
Tel. 91 4673154  
28045 Madrid