

# Otros compuestos de interés para la mujer durante el Climaterio



## CAPÍTULO 9

**Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.**

*Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya*



## OTROS COMPUESTOS DE INTERÉS PARA LA MUJER DURANTE EL CLIMATERIO

### VITAMINA D

La vitamina D participa activamente en la **absorción intestinal** de calcio y la maduración de las fibras de colágeno de la matriz ósea, además de la calcificación del hueso y el mantenimiento del remodelado óseo durante toda la vida.

Los seres humanos obtienen vitamina D a través de la **síntesis cutánea o mediante la ingesta de alimentos naturales o fortificados**. Sin embargo, la radiación solar es la fuente principal con la que llegamos alcanzar hasta un 90%, pero sólo de vitamina D<sub>3</sub> (colecalfiferol). De manera contraria, pese a que sólo el 10% de vitamina D proviene de la dieta y las fuentes naturales incluyen principalmente el **pescado azul** (salmón, caballa, arenques, sardinas y aceites de pescado como el aceite de hígado de bacalao). En el período de transición llamado climaterio, la mujer sufre una serie de cambios asociados con la pérdida de estrógenos. Entre ellos puede citarse una **pérdida ósea** acelerada que provoca una disminución en la densidad mineral ósea con el consecuente aumento del riesgo de fracturas. En mujeres con osteoporosis también se ha descrito una asociación entre el déficit de vitamina D y la fuerza muscular, que a su vez se ha relacionado con el número de caídas y fracturas.



El **calcio y la vitamina D** por sí solos no son suficientes para prevenir o tratar la osteoporosis, pero pueden conseguir una disminución en la tasa de pérdida ósea. El aumento de la administración de productos lácteos o alimentos ricos en calcio debe alentarse en toda paciente climaterica. Si no es posible el consumo de lácteos o si la ingesta de éstos es insuficiente, se deberá calcular la ingesta exacta de la paciente y completarla con suplementos para alcanzar los requerimientos que le correspondan.

## VITAMINA K<sub>2</sub>

La fuente primaria de Vitamina K<sub>2</sub> son los productos animales tales como carne, lácteos, huevos y en alimentos fermentados como el queso, yogurt y natto, un producto de soya fermentada.

Nuevos estudios demuestran que la vitamina K<sub>2</sub> aporta junto con la Vitamina D beneficios para mantener los huesos en buen estado. Ambas vitaminas trabajan sinérgicamente, por lo que es aconsejable tomarlas juntas. A nivel óseo, la vitamina K<sub>2</sub> ayuda a la proteína osteocalcina, responsable en parte de la formación de hueso.



Bajas concentraciones séricas de vitamina K se han asociado con una menor densidad mineral ósea y un mayor riesgo de fractura de cadera. Asimismo, la vitamina K<sub>2</sub> es beneficiosa para regular los niveles de calcio y ayuda a prevenir una acumulación excesiva de calcio en las arterias.

El calcio se requiere para formar y mantener huesos sanos, pero el exceso de calcio que se deposita en las arterias puede llevar al endurecimiento arterial, uno de los principales factores de las enfermedades del corazón.

Así pues, la vitamina K<sub>2</sub> previene y reduce la calcificación arterial al poner el calcio en donde se necesita: en los huesos, no en las arterias.

## COMPLEJO VITAMINA B (B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> Y B<sub>12</sub>)

Las vitaminas del grupo B actúan como cofactores en las reacciones enzimáticas que nos ayudan en la obtención de energía (ATP). Por esta razón, estas vitaminas ayudan a compensar los episodios de cansancio y vitalidad que suele aparecer durante la menopáusia.

Asimismo, también colaboran en el metabolismo de los aminoácidos, el mantenimiento de los glóbulos rojos y la regeneración de los tejidos.

Las fuentes alimenticias de vitamina B son tanto vegetales como animales y es necesario un consumo diario al tratarse de nutrientes esenciales que nuestro organismo no es capaz de producir y que tampoco genera reservas o las almacena como sucede con otro tipo de vitaminas.

### Papel del complejo vitamina B en el metabolismo de la Homocisteína

Estudios en animales han mostrado que una deficiencia de ácido fólico, vitamina B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub> puede conducir a un aumento de los niveles de homocisteína. La homocisteína es una molécula proinflamatoria que puede promover enfermedades degenerativas como la osteoporosis y enfermedad cardiovascular.



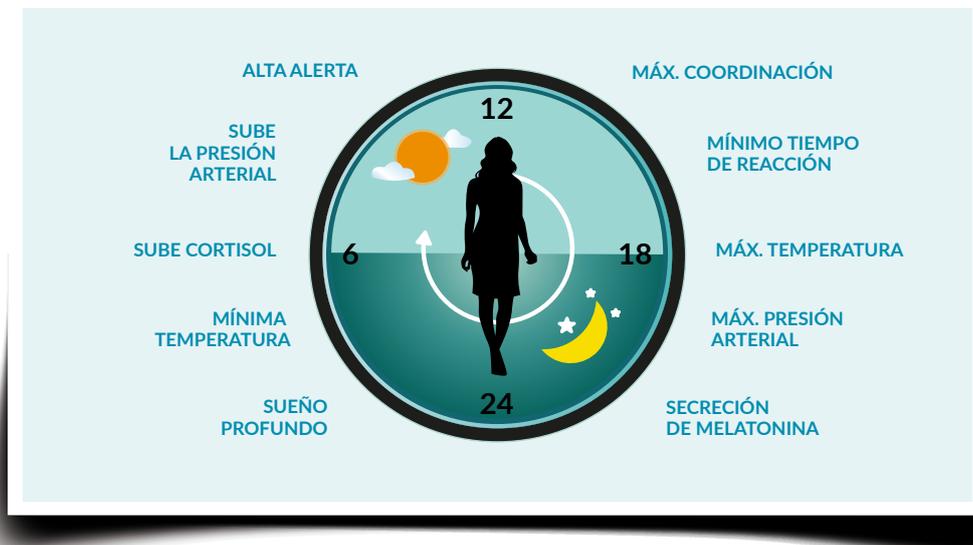
Niveles elevados de homocisteína podrían afectar la remodelación ósea al incrementar la resorción, disminuir la formación y reducir el flujo sanguíneo a nivel óseo.

Se ha demostrado que las concentraciones séricas de homocisteína están elevadas en la postmenopausia estando estas asociadas inversamente a las presencia de estas vitaminas del grupo B.

## MELATONINA

A medida que envejecemos podemos tener más dificultades para conciliar el sueño y para conseguir un sueño reparador, continuo y profundo, ya que los despertares nocturnos se vuelven más frecuentes y de mayor duración. Durante la menopausia, si bien la repercusión más importante es la disminución de estrógenos, son los únicos cambios hormonales que acontecen sino también otras hormonas se ven afectadas entre las cuales se encuentra la melatonina.

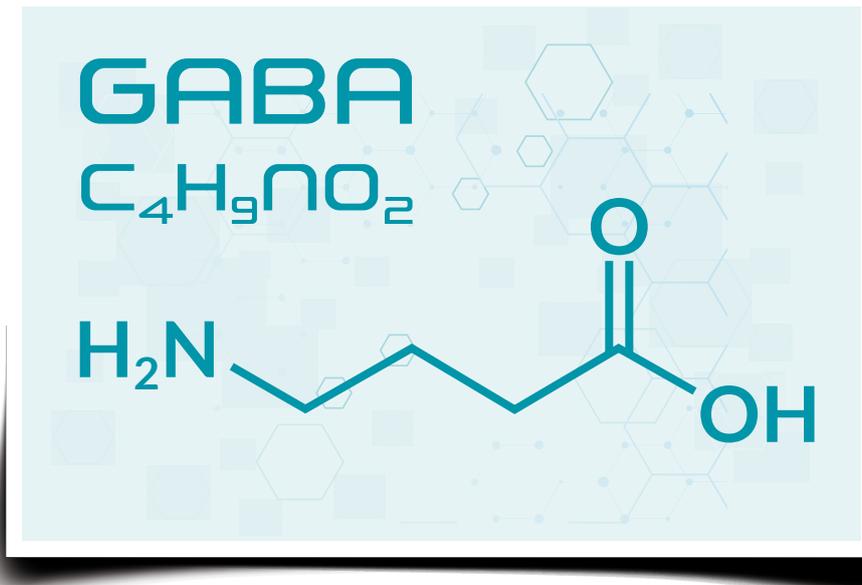
La melatonina es una hormona segregada por nuestro cerebro durante la noche ya que su producción se estimula en la oscuridad y se inhibe con la luz solar. Por esta razón, se dice que la melatonina ayuda a establecer los ciclos de día y noche (ciclos circadianos) y participa en la regulación del sueño. Los ritmos circadianos son una serie de cambios tanto físicos como psíquicos que siguen un ciclo de veinticuatro horas. De este modo, cuando termina el día y la luz desaparece, el cuerpo humano comienza a sentir somnolencia. Cada persona tiene su propio ritmo circadiano que se encarga de regular su ciclo vigilia/sueño.



La melatonina se encuentra en nuestro organismo de forma natural y se origina a partir del triptófano, un aminoácido esencial, mediante la transformación en la glándula pineal de serotonina en melatonina. Existen numerosos alimentos que contienen melatonina como ciertas frutas (plátanos, fresas), cereales (arroz), hortalizas y verduras (cebolla, espárragos, tomate) y frutos secos). Su secreción natural se reduce con la edad. Durante la menopausia, este reloj biológico del organismo se ve alterado de tal forma que conseguir una mejor calidad del sueño de las mujeres en esta época de la vida. Según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), existe evidencia científica que relaciona el consumo de la melatonina con la reducción del tiempo que se precisa para conciliar el sueño.

## GABA

El GABA (ácido gamma-aminobutírico) es una molécula que está presente de manera natural en animales y personas, y que se encuentra en grandes cantidades en el cerebro. Actúa como el **neurotransmisor o neuromediador**, es decir, actúa como un mensajero entre neuronas. En concreto, el GABA bloquea o inhibe la transmisión nerviosa de las neuronas en situaciones de nerviosismos y excitación. Con ello, se consigue un efecto relajante y a disminuir el estrés.



El ácido gamma-aminobutírico no se encuentra en cantidades significativas en los alimentos. El GABA es producido por algunos microorganismos como hongos y levaduras. También se puede encontrar de forma natural en frutas (manzana, naranja) o verduras, hortalizas (espinacas, brócoli, espinacas, tomates), cereales (arroz, trigo), y alimentos fermentados como el queso. Es producido casi exclusivamente en el organismo partiendo del **ácido glutamínico**, o **glutamato**, un aminoácido aportado por los alimentos o por la conversión de la glutamina. En particular, el GABA tiene efectos positivos sobre el comportamiento y los estados emocionales.

### PRINCIPALES BENEFICIOS QUE SE LE ATRIBUYEN AL GABA:

- Ayuda a combatir el **estrés** y la **ansiedad** de forma natural y sus trastornos relacionados (fatiga, irritabilidad, ...)
- Promueve la **relajación muscular** y, por lo tanto, participa activamente en la recuperación después del ejercicio
- Ayuda a **conciliar el sueño**
- Tiene una influencia positiva en los **estados emocionales**

## MELISA

Otras de la plantas medicinales que pueden ser una gran aliada en las alteraciones emocionales durante la menopausia es la Melisa.

Esta planta se utiliza desde la antigüedad y es conocida es muchos lugares con el nombre de Toronjil.

Las hojas del bálsamo de limón, *Melissa officinalis* L (Lamiaceae), se utilizan en la medicina popular iraní por sus propiedades digestivas, carminativas, antiespasmódicas, sedantes, analgésicas, tónicas y diuréticas, así como para trastornos funcionales gastrointestinales.

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) recomienda su uso tradicional para aliviar los síntomas de estrés mental y para facilitar el sueño, así como para los trastornos digestivos, leves, como distensión abdominal y flatulencia. Así mismo, la Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia (ESCOP) recomienda emplearla para dormir bien, así como para tratar el nerviosismo, la inquietud y la irritabilidad, así como para el tratamiento sintomático de desórdenes digestivos menores como espasmos.

Esta planta se emplea tradicionalmente.



The background is a solid teal color. It features several overlapping circles of varying sizes and shades of teal. A large circle is centered in the upper half, with a smaller circle overlapping its top-left edge. Below this, there are two more overlapping circles: a medium-sized one on the left and a smaller one on the right, both overlapping the bottom edge of the large central circle.

Todo lo que  
te interesa  
saber sobre  
la menopausia

PATROCINADO POR:

**DONNA** *plus*<sup>®</sup>