



COLUMNA

Valentina Inostroza
Académica Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas, Sede Concepción



Alimentación y salud hormonal femenina

El padecimiento de desórdenes menstruales puede generar un impacto significativo en la calidad de vida de las mujeres. En muchos casos, estas alteraciones están relacionadas con cambios hormonales, cuyo abordaje suele incluir distintas estrategias indicadas por profesionales de la salud, entre ellas el uso de suplementos o tratamientos anticonceptivos. Sin embargo, es importante reflexionar sobre el sentido de dichas intervenciones cuando se emplean únicamente para enmascarar síntomas, sin atender a los posibles factores de origen. En este contexto, la alimentación desempeña un papel modulador relevante, aunque la evidencia científica disponible sobre su impacto específico en la salud menstrual aún es limitada.

Cuando se presentan problemas de índole hormonal, podría existir una inflamación del epitelio vaginal aspecto que dificulta la mantención de una microbiota equilibrada. Esta situación favorece la persistencia de los síntomas, incluso cuando se sigue un tratamiento específico para la condición. Por ello, el enfoque debería incluir la nutrición y regeneración de dicho tejido, que no solo comprenden el sistema reproductor femenino, sino también el intestino y otros órganos como el hígado. Las recomendaciones actuales apuntan a priorizar el consumo de alimentos

frescos y a reducir la ingesta frecuente de carbohidratos refinados y grasas saturadas; no obstante, el conocimiento sobre nutrientes específicos que favorecen este proceso es limitado entre la población.

En este sentido, el omega 3 contribuye a controlar la inflamación crónica, característica frecuente en esta condición, y se obtiene de alimentos como sardinas, semillas de linaza, chía y nueces. El magnesio, por su parte, favorece los niveles de progesterona y ejerce un efecto antiinflamatorio; se encuentra en vegetales de hoja verde, semillas, legumbres, quínoa y cereales integrales. La vitamina D, cuya principal fuente es la exposición al sol, participa en la regulación del sistema inmune y del cortisol, además de intervenir en procesos inflamatorios, por lo que se recomienda exponerse a la luz solar de la mañana.

Asimismo, los alimentos ricos en antioxidantes ayudan a controlar el estrés oxidativo presente en ciertos diagnósticos relacionados con la salud menstrual. En complemento, el consumo excesivo de café (tres o más tazas al día) estimula la liberación de cortisol, y sus niveles elevados pueden agravar los síntomas premenstruales; por ello, se aconseja evitar tomarlo en ayunas y acompañarlo siempre de alimentos, optando por café de grano orgánico para reducir la exposición a posibles disruptores endocrinos.