

**COLUMNA****Valentina Inostroza Saelzer**

académica carrera de Nutrición y Dietética, Universidad de Las Américas

**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 senti-

do 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.