



## VIDA SANA



### **ESTAR BIEN/ Estos remedios te pueden ayudar a combatir los temidos desequilibrios hormonales**

Es un problema muy habitual entre las mujeres, frente al que pueden ser útiles el ejercicio, la dieta y algunas soluciones naturales

07/11/2022 14:37 UTC POR PILAR HERNÁN



### **ESTAR BIEN/ ¿Qué es la sonrisa gingival, el problema que padece Violeta Mangriñán?**



### **ESTAR BIEN/ ¿Qué debemos hacer si tenemos un derrame ocular?**

07 DE NOVIEMBRE DE 2022 - 14:37 CET

POR PILAR HERNÁN



PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

Mucho te hemos hablado del papel de las hormonas en el buen funcionamiento de nuestro organismo. Regulan desde el **estado de ánimo** o el metabolismo hasta el deseo sexual, los patrones de sueño, la reproducción y cómo se actúa frente al estrés. Lo ideal sería tener un nivel óptimo de cada hormona y que todas ellas trabajaran juntas en sincronía. Pero lo cierto es que las hormonas son extremadamente sensibles, y cuando el cuerpo produce demasiado o muy poco de una de ellas, puede tener un efecto dominó en otras. Y es algo que las mujeres notan especialmente. ¿Qué causa el desequilibrio hormonal en las mujeres? “Las mujeres se encuentran naturalmente con fluctuaciones hormonales durante la pubertad, el embarazo, la lactancia y la menopausia. Las hormonas reproductivas de las mujeres también disminuyen y fluyen naturalmente cada mes a medida que avanzan a través de las cuatro fases de su ciclo menstrual: menstruación, folicular, ovulación y lútea.

**El ciclo menstrual** y otras fases de la vida pueden verse alterados por desequilibrios hormonales irregulares. Hay muchas causas de desequilibrio hormonal irregular en las mujeres. Las causas se pueden dividir en tres categorías generales: condiciones médicas, estilo de vida y medio ambiente”, comenta la doctora Marta Sánchez-Dehesa, Directora y Jefa del Equipo de ginecología de HM IMI Toledo.

Lee también: [Apunta todo lo que debes saber sobre las hormonas femeninas](#)

### Controlar los desequilibrios hormonales femeninos

“Los desequilibrios hormonales no desaparecen. Es probable que empeoren, afecten otras hormonas y

TE PUEDE INTERESAR



- **Ejercicio.** El ejercicio es algo necesario, ayuda a **reducir los niveles altos de cortisol** y mejora el nivel de azúcar en la sangre. “Sabemos que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero también produce liberación de hormonas, las más conocidas son endorfinas, pero según el momento del ciclo, vamos a sufrir cambios hormonales que hacen que cambie nuestra forma de enfrentarnos al ejercicio. Durante por ejemplo los primeros días de ciclo tenemos más estrógenos, estamos más activas y nuestra actividad deportiva puede incrementarse. En últimos días de ciclo estamos más desanimadas por la serotonina y hace que nuestro rendimiento físico sea menor”, comenta.
- **Dieta saludable.** La elección de alimentos pueden influir en la salud hormonal. El exceso de azúcar y las grasas no saludables están relacionados con el aumento de peso y los altos niveles de estrógeno en las mujeres. “Tal y como hemos comentado los cambios en las distintas fases del ciclo nos hace más o menos permisivas con ciertos alimentos. En los primeros días de ciclo, al tener más energía y consumo podemos permitirnos mayor ingesta de hidratos de carbono, mientras que al final del ciclo está ingesta debe disminuir y **augmentar proteínas** para que nos saciemos. El aumento y disminución de insulina en las diferentes fases del ciclo menstrual hace que tengamos que realizar estos cambios”, apunta la doctora. ¿Hay alimentos recomendados y otros desaconsejados? “Tdos sabemos qué debemos comer. No debemos ser restrictivos con ningún alimento, pero las verduras, pescados, legumbres, frutas, frutos secos y la ingesta adecuada de agua es lo recomendado y más en etapas como la menopausia”, apunta la doctora.
- Y centrándonos en los **remedios naturales**, también podemos mencionar plantas medicinales o suplementos que nos puedan ayudar a regular nuestras hormonas. “En nuestro trabajo diario suplementamos en ocasiones con vitaminas y sustancias naturales como por ejemplo el inositol para ayudar a regular el ciclo en el ovario poliquístico. Otras sustancias como el **aceite de onagra** mejoran la retención y dolor de mamas, mientras que **el azafrán en comprimidos** es útil para los altibajos emocionales que podemos tener en la última parte del ciclo y en la menopausia”, concluye la doctora Marta Sánchez-Dehesa.

---

[TE PUEDE INTERESAR](#)