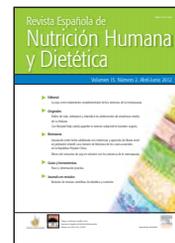


Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

www.elsevier.es/dietetica



REVISIÓN

Efecto del consumo de soja en relación con los síntomas de la menopausia

Andrea Pérez Rovira^{a,*} y Núria Mach Casellas^{a,b}

^aÀrea de Ciències de la Salut, Institut Internacional de Postgrau, Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Barcelona, España

^bINRA, Département de Génétique Animale et Biologie Intégrative, Jouy-en-Josas, Francia

Recibido el 31 de agosto de 2011; aceptado el 14 de marzo de 2012

PALABRAS CLAVE

Fitoestrógenos;
Isoflavonas de soja;
Menopausia;
Terapia hormonal
sustitutiva

Resumen

La menopausia se caracteriza por el cese de la función ovárica y la disminución hormonal de estrógenos. Estos cambios conllevan una serie de trastornos que pueden afectar a la vida de la mujer. La medicina, debido a la influencia de la industria farmacéutica, tiende a actuar de forma agresiva, y como consecuencia tenemos una población polimeditada. Los médicos suelen recetar tratamientos, como la terapia hormonal sustitutiva (THS), que ayuda a controlar estos síntomas. No obstante, recientemente varios estudios han demostrado efectos adversos asociados a la THS. Actualmente se conoce la influencia de la dieta en muchas de las enfermedades que afectan a la población de los países occidentales. Así, la soja dietética y algunos suplementos de isoflavonas se han propuesto como alternativas para paliar los síntomas de la menopausia. Varios estudios indican que se puede utilizar las isoflavonas, de gran potencia estrogénica, como alternativa a la THS por su capacidad de reducir los síntomas menopáusicos. No obstante, el conocimiento sobre los efectos de la ingesta de isoflavonas en los síntomas de la menopausia es escaso y las publicaciones científicas recientes muestran resultados dispares. Para esclarecer esta información, el objetivo de esta revisión es describir algunos de los mecanismos mediante los cuales ejercen su acción las isoflavonas, y sus acciones beneficiosas, postulando que, como suplementos alimentarios, se podría utilizarlos como tratamiento complementario para algunos de los síntomas de la menopausia, lo que permitiría disminuir las dosis de THS.

© 2011 Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

*Autor para correspondencia.

Correo electrónico: andrea_provira@hotmail.com (A. Pérez).

KEYWORDS

Hormone replacement therapy;
Menopause;
Phytoestrogens;
Soy isoflavones

The effect of soy intake on menopausal symptoms**Abstract**

The menopause is characterized by a reduction in ovarian function and estrogen production. Altogether, these changes together lead to a series of disorders that may affect the woman's life style. Currently, medicine, influenced by the pharmaceutical industry, is prone to act aggressively against any symptoms, resulting in a polymedicated population. Doctors usually prescribe treatments such as hormone replacement therapy (HRT), to help them manage menopause symptoms. However, recently, several studies have reported adverse effects associated with this treatment. The influence of diet on several chronic diseases in western societies is currently well known. Therefore, dietary therapies, including dietary soy and isoflavone supplements, have been proposed for the reduction of menopause symptoms. Several published studies have suggested isoflavones, which have a great estrogenic power, as an HRT alternative for the relief of menopause symptoms. However, our current understanding on the effects of isoflavone supplements on the menopause symptoms is limited, and scientific publications show heterogeneous results. Due to those arguments, the objective of this review is to address some of the mechanisms of isoflavones and their role in the menopausal period, postulating that, as food supplements, they could be used as a complementary therapy for menopause symptoms.

© 2011 Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

La menopausia es un proceso fisiológico que se caracteriza por el cese de la función ovárica y la disminución de estrógenos, específicamente el estradiol. La menopausia se reconoce después de 12 meses consecutivos de ausencia de menstruación no relacionada con causas fisiológicas, y aparece alrededor de los 50 años de edad^{1,2}.

Los síntomas que aparecen en la menopausia son causados por el déficit estrogénico y de progesterona² y abarcan: ritmo cardíaco acelerado, sofocos, sudores fríos o insomnio. Asimismo pueden aparecer otros síntomas como: disminución del interés sexual, pérdida de memoria, dolores de cabeza, cambios en el estado de ánimo (como irritabilidad o depresión)³, sequedad vaginal, dolores articulares, incontinencia urinaria e infecciones de orina^{1,2,4}. A largo plazo, la falta de dichas hormonas puede conducir a una disminución de la masa ósea, lo que comporta un aumento del riesgo de osteoporosis, fragilidad ósea y, en consecuencia, fracturas de huesos en edades avanzadas⁵. En los primeros 5 años tras el cese de la función ovárica se produce la mayor pérdida de masa ósea⁶. Asimismo, con la modificación de las concentraciones hormonales, hay predisposición a modificaciones de la distribución de la grasa corporal, que se deposita preferentemente en la zona abdominal. Estos hechos no son únicamente estéticos, sino que el aumento de peso y la distribución central de la grasa están considerados factores que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares⁷⁻⁹, diabetes mellitus tipo 2¹⁰ y algunos tipos de cáncer¹¹⁻¹³.

Cuando una mujer llega a la menopausia, se le recomiendan ciertos hábitos de vida que harán que esta transición sea más cómoda y llevadera y menos perjudicial para su salud. Evitar el sobrepeso, llevar una dieta saludable, aportar una ingesta adecuada de calcio y vitamina D a través de

la dieta, practicar ejercicio físico de manera regular y evitar el tabaco y el alcohol son, entre otras, las principales recomendaciones no farmacológicas en el período perimenopáusico y posmenopáusico.

Debido a que la mayoría de los síntomas están relacionados con la reducción de estrógenos, actualmente la terapia médica de elección para paliar dichos síntomas es la terapia hormonal sustitutiva (THS) basada en estrógenos o derivados (el estrógeno natural más activo y conocido es el estradiol)^{3,14,15}. El objetivo principal de la THS es conseguir concentraciones de estradiol parecidas a las de la premenopausia para aliviar los sofocos, las sudoraciones, las molestias genitourinarias y los cambios emocionales¹⁴. Además, la THS puede disminuir la pérdida de masa ósea¹⁶. Con base en estudios observacionales, se concluye que si la THS se inicia poco después de la menopausia y se mantiene durante 5-10 años, se obtiene una reducción del riesgo de fracturas. Sin embargo, dicho beneficio no se observa si se interrumpe el tratamiento^{6,17}. Es importante destacar que todas las mujeres a las que no se haya extirpado el útero y que hayan recibido THS a base de estrógenos deberán recibir progesterona, ya que tiene un efecto muy importante en prevenir la aparición de lesiones del endometrio y algunos tipos de cáncer¹⁵. Pese a que la THS con estrógenos es la terapia de elección para tratar los síntomas de la menopausia y sus futuras consecuencias, existen algunas contraindicaciones al tratamiento e importantes efectos secundarios que se debe considerar¹⁸⁻²¹.

En este sentido, las isoflavonas y los fitoestrógenos derivados de la soja, de los que se ha observado que son compuestos con gran semejanza química a los estrógenos naturales, podrían considerarse como una opción alternativa²² o sinérgica con menor probabilidad de efectos adversos que la THS²³.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2695181>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2695181>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)