

8 de marzo: Día Internacional de la Mujer

La Nutrición da voz a una salud femenina durante años invisible

- Se posiciona como una herramienta clave para visibilizar y mejorar la salud femenina en todas las etapas de la vida: la alimentación confirma su papel en la mejora de cambios hormonales
- Ignorar señales de salud como el ciclo menstrual o los cambios asociados a la menopausia puede dificultar la detección temprana de problemas hormonales y metabólicos que lastran la calidad de vida de las mujeres
- Los dietistas-nutricionistas advierten del riesgo de recurrir a “dietas milagro” o suplementos sin base científica que prometen aliviar estos síntomas y resultar perjudiciales para la salud femenina

València, 6 de marzo de 2026-. La salud de las mujeres ha sido históricamente una gran ausente en el ámbito sanitario y científico. Durante décadas, muchos de los procesos fisiológicos propios de la mujer, como el ciclo menstrual, el síndrome premenstrual o la menopausia, han recibido una atención limitada en investigación, prevención y tratamiento de los síntomas asociados. En este contexto, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) resaltan cómo la Nutrición se ha consolidado como una herramienta clave para visibilizar estas realidades y mejorar la salud y la calidad de vida de las mujeres a lo largo de todas las etapas de su vida.

Cada vez existe mayor evidencia científica que demuestra que la alimentación puede desempeñar un papel determinante en el bienestar femenino. Desde la adolescencia hasta la menopausia, una alimentación equilibrada y adaptada a cada etapa puede contribuir a reducir síntomas asociados a los cambios hormonales, prevenir déficits nutricionales frecuentes y favorecer una mejor salud metabólica, ósea y emocional.

En el caso del síndrome premenstrual, por ejemplo, se estima que hasta el 90% de las mujeres experimenta algún síntoma a lo largo de su vida, mientras que alrededor de un 20% los sufre con una intensidad que puede afectar de forma significativa a su calidad de vida. “Como dietistas-nutricionistas, la salud de la mujer ha sido siempre una prioridad en cuanto a investigación, prevención y tratamiento de síntomas, y, a través de la alimentación, se pueden aliviar las molestias que algunas de estas etapas vitales

llevan consigo. Sabemos que una alimentación que garantice un adecuado aporte de nutrientes como el hierro, el calcio, el magnesio o determinadas vitaminas del grupo B, implicadas en el funcionamiento del sistema nervioso y en la regulación hormonal, puede ser decisiva en la calidad de vida de las mujeres”, explica Julia Milá, nutricionista especializada en salud femenina y vocal del CODiNuCoVa.

No podemos obviar que el ciclo menstrual es un signo vital muy importante de la salud de las mujeres, al igual que la frecuencia cardíaca o respiratoria, y está influido por diferentes factores, entre ellos la alimentación. “Siempre se ha considerado el periodo como un signo de salud relacionado con la reproducción; sin embargo, es algo que va mucho más allá. El ciclo menstrual se considera el ‘quinto signo vital’ y sus alteraciones pueden ser indicadores tempranos de problemas de salud, incluyendo desequilibrios hormonales, trastornos de la conducta alimentaria, enfermedades tiroideas o síndrome de ovario poliquístico, entre otras”, advierte Milá.

La menopausia, un momento clave en la salud femenina

La menopausia ha sido otra de las realidades femeninas más invisibilizadas durante décadas y tiene un efecto directo en la salud de las mujeres. El conjunto de cambios hormonales que se producen en esta etapa influye en la salud cardiovascular, la densidad ósea o el envejecimiento progresivo.

“No podemos seguir dando la espalda a esta etapa tan importante de la vida de las mujeres. Acompañarlas durante la menopausia es fundamental para prevenir futuras enfermedades derivadas de no tratarla como se corresponde. La osteoporosis, patologías cardiovasculares o aceleración en el envejecimiento, son algunas de ellas y que pueden mejorar o prevenirse a través de una correcta alimentación”, señala la nutricionista.

Sin embargo, desde el colectivo advierten de que también existe el peligro de dejarse llevar por modas y consejos generalistas asociados al abordaje de la menopausia que han proliferado en los últimos años en redes sociales. “Suplementos ‘mágicos’ que prometen terminar con los síntomas de la menopausia o ‘dietas milagro’ que aparentemente resuelven cualquier problema asociado a esta etapa de la vida pueden resultar muy dañinos para la salud de las mujeres. Es importante contar con profesionales sanitarios como los dietistas-nutricionistas que acompañamos a las mujeres a lo largo de todas las etapas de su vida, sin negarlas ni tratar de hacerlas desaparecer, simplemente transitándolas”, indica la dietista-nutricionista.

Visibilizar la salud femenina también implica reconocer que muchas de las molestias y síntomas asociados al ciclo hormonal han sido tradicionalmente normalizados o minimizados. Abordarlos desde la Nutrición, con información basada en la evidencia científica y acompañamiento profesional, permite ofrecer herramientas prácticas para mejorar el bienestar diario de millones de mujeres.

En este sentido, desde el CODiNuCoVa reivindican que “la Nutrición siempre ha situado la salud femenina en el centro de la prevención y el tratamiento de la sintomatología, adoptando una visión preventiva, personalizada y centrada en las necesidades reales de las mujeres. Un enfoque que contribuye no solo a mejorar su calidad de vida, sino también a avanzar hacia un sistema sanitario que tenga en cuenta de forma plena la salud de la mitad de la población”.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es