

Los niveles hormonales condicionan las elecciones alimentarias, según las expertas

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana organiza el curso “Salud Femenina y Nutrición: de la etapa fértil a la menopausia” los próximos 15, 16, 22 y 23 de octubre en formato online
- Xusa Sanz, directora de la formación, asegura que la atención nutricional femenina requiere una perspectiva de género: “no podemos tratar ni abordar por igual a una mujer con sus propios niveles hormonales, que a un hombre”
- La experta pide considerar e integrar el ciclo menstrual como un signo vital ya que su ausencia nos puede estar indicando problemas serios, como un trastorno de la conducta alimentaria
- El curso abordará la relación entre salud hormonal y alimentación y profundizará en aspectos como el embarazo, la lactancia, la menopausia o el Síndrome del Ovario Poliquístico y su relación con el peso y la alimentación

València, 11 de octubre de 2021- El abordaje nutricional desde una perspectiva de género ha llegado para quedarse y sobre esta temática girará el próximo curso organizado por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), que cuenta con la experta Xusa Sanz como directora de esta formación, en la que participan además siete especialistas en Salud Femenina provenientes de distintas disciplinas. “La nutrición femenina no es ninguna moda, lo que sucede, por suerte, es que se ha empezado a hablar de las diferencias existentes entre hombres y mujeres. Los niveles hormonales son diferentes y la presencia de ciclo menstrual puede condicionar, por poner un ejemplo, nuestras elecciones alimentarias”, afirma Xusa Sanz, titulada en enfermería, educadora sanitaria y Máster en Nutrición y Salud.

Este enfoque con perspectiva de género es por tanto necesario a la hora de abordar una consulta nutricional. “No podemos tratar por igual a una mujer, con sus propios niveles hormonales, que a un hombre”, explica. Y es que las mujeres tienen necesidades nutricionales y dietéticas diferentes a los hombres por varios motivos. Algunos de ellos pueden ser obvios, como el embarazo o la lactancia, dos momentos donde las necesidades energéticas y nutricionales requieren una atención especial: en el primero se deberán ajustar las calorías para que la mujer no pierda peso y, en el segundo, para se produzcan cantidades suficientes de leche. Pero, también hay otros no tan conocidos: por ejemplo, hay mujeres que practican ejercicio físico y que, debido a una deficiencia energética, pueden perder la menstruación. “Es importante atender las necesidades nutricionales en función del perfil, las características y las circunstancias de cada persona. Cada día

las mujeres estamos más empoderadas de nuestra salud y creo que vamos conociendo más la importancia de mantener una buena alimentación en cada una de las diferentes etapas de la vida”, apunta la experta.

Por todas estas etapas vitales profundizará el curso, impulsado por el CODiNuCoVa, “Nutrición y Salud Femenina: de la etapa fértil a la menopausia” que se celebrará los próximos 15, 16, 22 y 23 de octubre en formato online. Rocío Bueno, vocal del Formación de la corporación colegial, apunta que “estamos ante una explosión de conocimientos alrededor de la salud de la mujer y la Nutrición no es ajena. Somos una especialidad en continuo crecimiento y la nutrición de precisión se está abriendo paso, también con perspectiva de género”.

Alimentación y ciclo menstrual: aspectos a tener en cuenta

Muchas veces se achaca al periodo menstrual ciertos patrones: irritabilidad, hambre, tristeza, sueño... Pero ¿qué hay de cierto en todo esto? Xusa Sanz explica que, durante el ciclo, “pueden aparecer cambios en el apetito como consecuencia del impacto de los niveles hormonales en el metabolismo de los glúcidos o en los mecanismos de hambre y saciedad. En momentos donde los estrógenos están más elevados, como en el período periovulatorio, el hambre estará más regulada. Sin embargo, cuando estos descienden, entre la ovulación y la menstruación, solemos tener más hambre y hasta presencia de antojos”.

La experta pide considerar e integrar el ciclo menstrual como un signo vital ya que su ausencia nos puede estar indicando problemas serios, como un trastorno de la conducta alimentaria. “Es muy importante que los profesionales de la Nutrición sepan que una mujer que acude a consulta sin ciclo menstrual puede tener un problema con la alimentación. La forma de alimentarnos puede modificar los niveles hormonales que, a su vez, van a regular el ciclo menstrual”, apunta.

La ecuación metabólica: hormonas y pérdida de peso

En el curso también se abordará el papel de las hormonas en la pérdida de peso, una cuestión que preocupa a muchas mujeres. “Es muy común oír la expresión *‘no consigo adelgazar por culpa de las hormonas’*, pero esto es una verdad a medias. Hay mujeres con alteraciones hormonales, como el Síndrome de Ovarios Poliquísticos, que pueden tener una mayor dificultad para perder peso. En este caso los niveles de andrógenos elevados predisponen a acumular grasa”, explica. En mujeres con Síndrome Premenstrual importante también puede existir una alteración hormonal que predispone a la retención de líquidos. “Cuando una persona quiere perder peso y no lo consigue, la culpa no suele ser exclusivamente de las hormonas, aunque pueden tener un papel en la tremenda ecuación metabólica”, concluye.

Xusa Sanz, realiza su actividad profesional como docente en diferentes organizaciones y compagina con su consulta privada donde acompaña a mujeres con alteraciones hormonales en la comprensión de su patología y las ayuda a implementar cambios en

su estilo de vida. Junto a ella, Claudia Brassesco, Muriel Cuadros, Karina Rosales, Laura Seco, Elsa Viñuela, Carol Strate y Laia Vidal, impartirán esta formación que cierra sus inscripciones el próximo 13 de octubre.

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 900 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados 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.