



Mucha vida por delante



ISOGUMIL Y LA MENOPAUSIA

1.- LA MENOPAUSIA

- 1.1.- Qué es y cuándo.
- 1.2.- Fases
- 1.3.- Síntomas y consecuencias

2.- TRATAMIENTOS

- 2.1.- Tratamiento nutricional
- 2.2.- Terapia Hormonal Sustitutiva (THS)
- 2.3.- Terapia alternativa: fitoestrógenos
 - 2.3.1.- Qué son los fitoestrógenos
 - 2.3.2.- Que son las isoflavonas
 - 2.3.3.- Ventajas del tratamiento con isoflavona de la soja

3.- ISOGUMIL Y LAS ISOFLAVONAS

Un nuevo concepto de la menopausia para que la mujer pueda dis-frutar de su madurez con plenitud.

1.- LA MENOPAUSIA (De men, mes y pausis, cesación).

1.1.- ¿QUÉ ES?

La menopausia es el periodo de la vida de las mujeres que suele comenzar entre los 45 y los 55 años en que se produce el cese de la ovulación: los ovarios dejan de producir estrógenos. El organismo se irá adaptando de forma paulatina a esos cambios. Pero conviene señalar que el climaterio es una etapa de la vida en que la mujer disfruta de la madurez como de un tesoro conseguido a través de los años y de una libertad acrecentada con el fin de la tiranía de las menstruaciones.

Y para empezar a afrontarla positivamente es necesario estar bien informada para conocer e interpretar los cambios para vivir mejor. La menopausia es una mera cuestión fisiológica en que sólo una de cada tres mujeres sufre algún síntoma. La mujer no deja de ser persona o de ser femenina por dejar de tener la menstruación, sino que incluso aumenta su capacidad de actividad y su energía vital.

1.2.- FASES

Las fases de esta etapa son:

- 1) premenopausia: desajustes en los ciclos menstruales
- 2) menopausia: los 12 meses siguientes a la última menstruación.
- 3) posmenopausia: fase posterior a la desaparición de la menstruación.

También se conoce como perimenopausia a la fase que engloba la premenopausia y el año posterior a la última menstruación, que tiene su límite en la posmenopausia. El conjunto de estas fases se denomina climaterio , que puede llegar a durar 10 años.

1.3.- SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS.

Un 80% de las mujeres que se encuentran en la menopausia sufre algún trastorno relacionados con esta etapa:

El conjunto de señales o signos que pueden indicarnos el comienzo de la menopausia

son:

- Sofocos: comienzan 2 ó 3 años antes de que desaparezca totalmente la regla.
- Desajustes de los ciclos menstruales
- Desórdenes psíquicos: irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, insomnio entre otros.

Como consecuencias del descenso de estrógenos se observa:

- Atrofia y sequedad vaginal: las paredes de la vagina se hacen más frágiles y se reduce la humedad natural.
- Aumento de peso: de 2 a 3 kilos, debido al aumento de grasa en especial en la zona abdominal.
- Osteoporosis, o disminución de la densidad de masa ósea, con aumento de riesgo de fracturas y de trastornos esqueléticos como pinzamientos o aplastamientos.

2.- TRATAMIENTOS: "QUERERSE ES CUIDARSE"

La doctora Lidia Montoya, vocal de la Junta Directiva de la Asociación Española para el estudio de la menopausia, ofrece algunos consejos para vivir saludablemente el climaterio:

- Evitar el sobrepeso
- Realizar 4 comidas diarias (desayuno fuerte, comida principal, merienda pequeña y cena escasa).
- Mantener una dieta equilibrada.
- Evitar el tabaco y el alcohol, café, té o cualquier sustancia excitante o estimulante.
- Realizar ejercicio físico para aumentar el tono muscular y la movilidad de las articulaciones.
- Salga a caminar a un paso rápido; ejercicio y sol, son unos estupendos aliados de los huesos.
- Reservar tiempo para una misma. Quererse es cuidarse.
- No dudar en solicitar ayuda y exponer las molestias.
- Aprender a relajar y hacer ejercicios de relajación.

Para gozar de una vida larga y saludable existen tratamientos que pueden paliar los posibles síntomas y efectos que acompañan a la reducción de estrógenos.

2.1. TRATAMIENTO NUTRICIONAL.

Cuidar la alimentación permite garantizar el mecanismo de defensa natural de nuestro organismo. Este es el tratamiento que defiende toda la comunidad sanitaria, que puede y debe acompañar a los tratamientos tradicionales o alternativos.

Para mantener una dieta equilibrada en función de la edad, talla y actividad física conviene tener en cuenta que a partir de los 40 años, la mujer reduce sus necesidades metabólicas en un 5% por cada década reduciendo sus necesidades de aporte calórico.

Los pilares básicos del tratamiento nutricional son:

- Prioridad de vegetales, en especial fruta y verdura, siendo los crudos los más abundantes en vitaminas, minerales y fibra, básicos para un buen estado nutritivo.
- Hidratos de carbono: son la base de la alimentación y deben ser consumidos en una cantidad modesta (cereales y derivados como el arroz, pasta, pan, legumbres y patatas).
- Calidad de las grasas:
- Reducir las de origen animal (grasa saturada) ya que aumenta los niveles de colesterol en sangre, lo que favorece el desarrollo de arteriosclerosis (embutidos, mantecas, mantequilla y derivados de lácteos enteros).
- Potenciar el consumo semanal de pescado azul.
- Uso preferente del aceite de oliva y de los frutos secos ya que ambos ayudan a reducir los niveles de colesterol plasmático).
- EL calcio resulta fundamental para prevenir la osteoporosis posmenopáusica. Se recomienda tomar 3 raciones de leche o derivados. La luz solar promueve la fijación

del calcio a los huesos gracias a la vitamina D.

- Hidratación apropiada: como mínimo un litro y medio de líquidos al día, tanto agua como de zumos, caldos o infusiones.
- Planificar las comidas. Se recomienda hacer 4 ó 5 comidas regularmente espaciadas para evitar los descensos de glucosa, que a su vez son causa de sofocos.

2.2.- TRATAMIENTO THS.

La Terapia Hormonal Sustitutiva o THS es un tratamiento médico con estrógenos a bajas dosis para paliar el descenso de la producción de esta hormona sexual femenina durante el climaterio. Sólo debe utilizarse por prescripción facultativa cuando la menopausia no permita a la mujer llevar una vida normal. Ello requiere controles periódicos.

Está demostrada científicamente la mejoría en los síntomas y consecuencias físicas y psíquicas de la menopausia, aunque su utilización se ha reducido durante el año 2003 un 4% debido a algunos problemas de seguridad cuando la THS se utiliza de forma prolongada:

- Miedo a un aumento de riesgo de cáncer de mama.
- Temor a la producción de efectos secundarios tales como sangrados esporádicos, tromboembolismo venoso, embolismo pulmonar, aumento de peso, o simplemente intolerancia.
- Intolerancia.
- Preferencia de tratamiento alternativo.

Las formas de administrar este tratamiento pueden ser:

Vía oral (pastillas).

Vía transcutánea (inyecciones).

Vía subcutánea (parches).

Vía vaginal (óvulos), o bien.

Spray nasal.

2.3.- Tratamiento Alternativo con fitoestrógenos.

En poblaciones asiáticas con dietas ricas en derivados de la soja, diversos estudios epidemiológicos concluyen que la mujer durante esta etapa presenta:

- menor incidencia de sofocos, dolores articulares y musculares, irritabilidad, aumento de peso, y
- menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y fracturas.

2.3.1.- Qué son los fitoestrógenos.

Los fitoestrógenos (de fito, vegetal y estrógeno, acción estrogénica) son sustancias de origen vegetal que tienen una estructura química similar a los estrógenos de la mujer. La soja, un componente básico de la dieta oriental, es rica en **ISOFLAVONAS**, que es la fuente más abundante de fitoestrógenos. Sus efectos positivos se deben a que sus componentes tienen una acción estrogénica muy similar a los estrógenos de la mujer. Los fitoestrógenos se conocen desde 1927, pero fue Axelson en 1982 y posteriormente Setchell en 1984 quienes identificaron isoflavonas en la orina humana. Aquí arrancan los estudios epidemiológicos en que se comparan aspectos sanitarios de poblaciones que consumen grandes cantidades de fitoestrógenos en su dieta habitual (la oriental) con otras de consumo muy bajo de estas sustancias (la norteamericana). Se relaciona la dieta rica en fitoestrógenos con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres como el de mama, endometrio, próstata y colon.

2.3.2.- Qué son las isoflavonas.

Las ISOFLAVONAS son los fitoestrógenos más potentes cuyos componentes más importantes son la genisteína y la daiz-deína.

Las isoflavonas muestran una acción estrogénica débil exclusivamente sobre el receptor estrogénico β (beta), por lo que únicamente se produce efecto estrogénico en el sistema nervioso central, hueso y aparato cardiovascular; por el contrario no existe acción estrogénica ni en útero ni en mamas (por no tener receptores β), Ello

conlleva que no aparezcan los desagradable efectos secundarios de la THS como sangrados o molestias en mamas.

El Dr. José Luis Dueñas, jefe de Ginecología del Hospital de la Macarena en Sevilla, admite la validez de la soja para paliar los síntomas leves de la menopausia. Los efectos positivos de los estrógenos de la soja en los huesos y contra la osteoporosis han sido probados en animales y en clínicas biológicas .

Las isoflavonas de la soja se han mostrado útiles en:

- la disminución de los sofocos en un 47,8%, (similar a 4 episodios al día),
- protección cardiovascular, y
- el mantenimiento de la masa ósea

2.3.3.- Ventajas del tratamiento con Isoflavonas de la soja.

La terapia alternativa a base de isoflavonas de soja responde a los requisitos como tratamiento:

- es eficaz en los síntomas neurovegetativos del síndrome climatérico (sofocos)
- acción antioxidante, captadora de radicales libres (sólo en es-ta familia de fitoestrógenos)
- no es necesario hacer controles durante el tratamiento con isoflavonas, sólo los precisos por la edad o situación del paciente
- no se conocen efectos secundarios (como sangrados o mastodinias) ni contraindicaciones
- se puede asociar a cualquier otro tratamiento, sin que se hayan descrito interacciones medicamentosas
- posibilidad de alargar el tratamiento el tiempo necesario; y es más, a mayor duración, mayor beneficio.

ANÁLISIS MEDIO NUTRICIONAL

	por 100 gr.	Por dosis diaria de 2 cápsulas
VALOR ENERGÉTICO	450 Kcal.	2, 8 Kcal.
	1858 Kj.	11,6 Kj.
PROTEÍNAS	10,8 gr.	0,067 gr.
HIDRATOS DE CARBONO	4,1 gr.	0.025 gr.
GRASAS	43,4 gr.	0.269 gr.
Saturadas	3,8 gr.	0,024 gr.
Poliinsaturadas	33,6 gr.	0,209 gr.
Ac. Linoleico omega 6	29,5 gr.	0,181 gr.
Ac. Gamma linoleico omega 6	4,1 gr.	0.025 gr.
Monoinsaturadas	3,2 gr.	0,020 gr.
Ac. Oleico	3,2 gr.	0,020 gr.
VITAMINAS	2,4 gr.	15 mg.
Vitamina E	1,6 gr.	10 mg.

2.3.4.- La dosis recomendada

Todos los humanos consumimos fitoestrógenos ya que están mínimamente presentes en cereales, legumbres, hortalizas, vino tinto o cerveza. En nuestra cultura esto se traduce en una ingesta diaria de 4-7 mg.

Pero la fuente más abundante de fitoestrógenos son las isoflavonas de la soja siendo las poblaciones que más consumen este vegetal (asiáticas) las que mayor nivel de fitoestrógenos presentan en su dieta. Las asiáticas consumen 40 mg al día y las japonesas 200 mg/día de isoflavonas.

La dosis adecuada para este tratamiento es de 40mg al día, repartida en dos tomas. Esta cantidad puede aumentarse para ir ajustándose a las necesidades de cada mujer.

En cuanto a la duración del tratamiento, puede y debe alargarse durante toda la vida ya que se ha comprobado que a mayor duración, mayores beneficios. Este tratamiento está siendo la gran terapia alternativa a la THS y a la que numerosos investigadores están dedicando sus estudios.

ISOGUMIL

Laboratorios Fernández y Canivell, S.A. fueron pioneros en apostar por un nuevo concepto de menopausia para ayuda a la mujer a vivir su madurez con plenitud. Para ello creó ISOGUMIL, un preparado alimenticio a base de soja combinado con vitamina E.

La aportación de esta vitamina no es sólo la de ayudar a conservar el producto con todos los beneficios de las isoflavonas de la soja, sino también sumar la acción antioxidante de esta vitamina conocida como "la de la eterna juventud".

Las isoflavonas de soja que contiene **ISOGUMIL** ayudan a prevenir los síntomas de la menopausia (sofocos) y tener una vida sana (mantener la masa ósea) de manera natural ya que está realizado con productos no manipulados genéticamente. De ahí que ISOGUMIL sea uno de los productos de más calidad de su gama.

ISOGUMIL permite seguir un tratamiento con estrógenos de la soja que mejoran la calidad de vida de la mujer. Se presenta en unas "perlas" o cápsulas gelatinosas blandas que permiten administrarse de forma oral sin "malos tragos". La dosis recomendada es de dos veces al día, mañana y noche, para así conseguir los niveles adecuados de fitoestrógenos.

Por ello, a las ventajas de las isoflavonas de la soja (cuadro 1) hay que unir lo que sólo **ISOGUMIL** puede ofrecer:

- un producto totalmente natural (no modificado genéticamente),
- presentación en cápsulas de gelatina de fácil deglución,
- fórmula combinada con vitamina E que aporta sus beneficios a los de las isoflavonas y las conserva con todas sus cualidades;
- no engorda (sólo 5,8 calorías por cápsula);
- Aporta grasas cardiosaludables y proteínas de excelente calidad.

VENTAJAS DE LAS ISOFLAVONAS DE SOJA

	T.H.S.	Tratamiento ISOFLAVONAS de SOJA
Eficaz en los síntomas neurovegetativos (sofocos)	SÍ	SÍ
Acción antioxidante	SÍ	SÍ
Controles durante el tratamiento	SÍ	NO
Efectos secundarios	SÍ	NO
Contraindicaciones	SÍ	NO
Interacciones medicamentosas	SÍ	NO
Limitación duración tratamiento	SÍ	NO

ISOGUMIL

- Alimento de alta calidad no manipulado genéticamente.
- Beneficioso para la mujer adulta.
- Para ayudar a prevenir los síntomas de la menopausia y mantenerse sana naturalmente.
- Se recomienda que se ingiera 2 veces al día, mañana y noche, para conseguir niveles adecuados.