

Psicofertilidad Natural explica qué deben comer las mujeres según su fase menstrual

Las mujeres tienen 3 fases en cada ciclo menstrual: la fase folicular, la ovulatoria y la lútea. En cada una de ellas el cuerpo responde con unas necesidades nutricionales diferentes. Conocer el organismo y el funcionamiento hormonal hará que se coma mejor aportando al cuerpo lo que en cada momento necesita

Muchas mujeres lo experimentan; tener días en los que apenas tienen hambre y días en los que, por el contrario, se comerían una torre de bocadillos con panceta. Los expertos en nutrición y en hormonas lo saben y tienen una explicación para ello: el ciclo menstrual.

Antonia González, directora de Psicofertilidad Natural es embrióloga y experta en fertilidad femenina. Como buena profesional conoce a la perfección el sistema que rige la fertilidad en la mujer y explica los motivos por lo que unos días se tiene más hambre que otros.

"Efectivamente -comienza- lo que comemos es determinante para nuestra salud, esto todas lo sabemos, pero también se ha descubierto que según en la fase del ciclo en la que nos encontremos, es más recomendable la toma de ciertos alimentos, o todo lo contrario, hay alimentos que provocan inflamación y por tanto más molestia o dolor durante la menstruación".

Las mujeres pasan por tres fases en su ciclo menstrual:

-La fase folicular (menstruación y preovulación)

-La fase ovulatoria

-La fase lútea

Según la fase el cuerpo necesitará ciertos nutrientes o sentirá la apetencia de otros.

1. Fase folicular

En la fase folicular (que es desde que se tiene la menstruación hasta la ovulación), el cuerpo tiene una mayor sensibilidad a insulina, y eso es positivo, ya que muchas de las diabetes tipo 2 se producen por todo lo contrario, por una resistencia de los receptores de la insulina.

Teniendo en cuenta esa sensibilidad en esta primera fase del ciclo menstrual, se tiene una mejor tolerancia a los carbohidratos, de ahí que haya que tener especial cuidado esos días si se quiere vigilar

la dieta evitando así comer en exceso. "Conocer la información, sí, pero también de escuchar a nuestro cuerpo y saber qué le sienta bien o mal. Cuando una mujer aprende a escucharse y aprende de sí misma, no necesita tanto la ayuda externa" -explica la embrióloga.

Dentro de esta fase folicular está la menstruación, y es un momento muy especial, ya que se produce un proceso inflamatorio, de mayor o menor grado, dependiendo de la salud hormonal de la mujer, ya que cuanto más inflamación, más desequilibrio hormonal habrá.

La experta recomienda que "en la menstruación se aumente la ingesta de ciertos alimentos que nos pueden ayudar a mejorar los síntomas, como el Omega 3 y el Potasio".

El omega 3 es un ácido graso con múltiples funcionalidades, ya es un antiinflamatorio natural muy potente pero, además, mejora la circulación sanguínea, reduce el riesgo de trombos, disminuye los niveles de triglicéridos, es buenísimo para la salud cardíaca, mejora los niveles de colesterol, y es una gran regulador del sistema hormonal y del sistema nervioso.

Se puede encontrar en los pescados como el salmón, caballa, atún, sardina, además también está presente en las nueces, y en semillas como la chía.

El Potasio es un mineral que actúa a nivel muscular y nervioso. Ayuda a reducir los calambres musculares (contracciones del útero). Se encuentra en la batata, el aguacate, el plátano, las espinacas, las patatas, las uvas y moras.

Dentro de la fase folicular hay otro momento que es desde que se acaba el sangrado de la menstruación hasta que se produce la ovulación, el momento preovulatorio. En esta fase el cuerpo está más enérgico, y tiene una tasa metabólica más baja, es decir consume menos energía, todo lo contrario que ocurre en la fase ovulatoria.

2. Fase ovulatoria

El organismo tiene una tasa metabólica intermedia, es decir, el gasto energético (en reposo) empieza a aumentar poco a poco, hasta llegar a la fase lútea que aumenta considerablemente.

En esta fase, justo cuando se está produciendo la ovulación, el apetito también aumenta. "Nuestro cuerpo, cada mes, se prepara para un embarazo, absolutamente cada mes. Y tanto a nivel físico, como emocional, como energético, es un dato que no deberíamos pasar por alto, porque cada mes se preparará y si finalmente no se produce, habrá cambios hormonales importantes que hace que tengamos de nuevo la menstruación"- explica la embrióloga.

La experta sostiene que "en mi consulta de PsicoFertilidad Natural tengo dos tipos de pacientes: aquellas que buscan el embarazo y tienen problemas de fertilidad, y también mujeres con desarreglos hormonales (dolor de menstruación, anovulaciones, síndrome del ovario poliquístico (SOP),

endometriosis, miomas, hipotiroidismo...) todas estas patologías tienen un denominador común, un desajuste hormonal, y sabemos (tanto por estudios como la experiencia clínica) que todo desequilibrio hormonal podemos mejorarlo o eliminarlo, con alimentación y con suplementación de vitaminas, minerales, ácidos grasos... se trata de que a partir de un estudio completo de análisis clínicos, se determinen las carencias, y junto con los síntomas trazar un plan a seguir, eso sí, que sea integral, que vea a la mujer como un todo, y que se trate y tenga en cuenta todo, cuerpo, mente y emociones"-explica.

En esta fase se recomienda tomar alimentos que ayuden a almacenar hierro, tanto para prepararse para el embarazo, como si no lo hay, para la menstruación.

Se puede encontrar el hierro en alimentos como las carnes rojas, pero hay que tener cuidado, porque un abuso de este tipo de carne, puede generar a su vez un aumento de estrógenos, y provocar más inflamación. "Yo recomiendo que se coma carne ecológica o carne de pasto, que tiene mayor calidad nutricional y menos disruptores endocrinos. Y no tomar más de una vez a la semana" -explica.

Alimentos con hierro

Los berberechos, almejas, mejillones, también son una fuente de hierro. También se puede encontrar en las espinacas, sésamo, lentejas, anacardos. Y no olvidar que para que se absorba mejor hay que tomarlo junto a vitamina c (limón, naranja...). Además, explica la embrióloga, "teniendo en cuenta, que cuanto más avanza nuestro ciclo, la sensibilidad se va rebajando, hemos de pensar en reducir carbohidratos a partir de la ovulación".

3. Fase Lútea

En esta fase la tasa metabólica es más alta, por lo que el gasto energético aumenta, la resistencia a la insulina aumenta, disminuye la serotonina y hay un aumento de la retención de líquidos. Por todo esto hay mayor necesidad de dulce, más antojos, mayores cambios de humor, etc.

Y todo esto se produce porque la progesterona y los estrógenos, al detectar que no hay un embarazo, caen en picado hasta llegar prácticamente a cero, y eso genera unos cambios a muchos niveles en el organismo.

Debido a todo esto cóctel hormonal, lo recomendable en esta etapa es reducir la ingesta de carbohidratos, por la mayor resistencia a la insulina.

Aquí se pueden utilizar distintos trucos para no caer en esos antojos, y así regular el sistema, y así finalmente el cuerpo no pedirá estos antojos.

Alimentos con magnesio

El magnesio es un mineral que en esta etapa puede ser un gran aliado. Se puede encontrar en:

Los alimentos que contengan triptófano ayudarán a mejorar el estado de ánimo, y se puede recurrir a pipas de girasol, almendras, legumbres, pistachos, chocolate negro, pan integral, pavo, pollo y huevos.

Y en el caso de tener más antojo por el dulce, por esta mayor resistencia a la insulina, se puede tomar chocolate negro de calidad, pero que tenga mínimo un 85% de cacao, y si es ecológico y con azúcar integral, mejor que mejor. Y como toda alimentación sana, mucha verdura y que la fruta esté presente en la ingesta diaria.

Antonia González Fernández, Licenciada en Biología, experta en Medicina Reproductiva (Embrióloga-Andróloga). Máster en Reproducción Humana en IVI.

Especialista universitario en Análisis Clínicos. Graduada en Naturopatía y Medicina Ortomolecular.

Miembro del Colegio Oficial de Biólogos (COB), miembro de la Asociación Española para el estudio de la Biología de la Reproducción (ASEBIR), miembro de la Sociedad Española de Nutrición y Medicina Ortomolecular (SENMO) y miembro de la Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales (COFENAT).

Creadora y directora de PsicoFertilidad Natural, acompaña desde hace más de 13 años a parejas con problemas de fertilidad y trata desarreglos hormonales de manera integral.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>