

## **El 73% de las mujeres españolas de entre 18 y 49 años padecen síntomas premenstruales (SPM)**

**Entre el 20% y el 50% de las mujeres en edad fértil padecen síndrome premenstrual (SPM) y el 5% sufre una forma grave de SPM denominada trastorno disfórico premenstrual, que presenta síntomas lo bastante fuertes como para interferir en la vida cotidiana. Desde Cuure se recomienda el consumo del sauzgatillo para aliviar los problemas relacionados con la menstruación, tratamiento actualmente reconocido por la OMS**

La mayoría de las mujeres experimentan algunos síntomas premenstruales entre 2 y 14 días antes de la llegada de la menstruación. Estos varían en intensidad dependiendo del ciclo y de la mujer, pero, en algunos casos, pueden ser tan incómodos que pueden llegar a impedir llevar a cabo las actividades más cotidianas. Para paliar sus efectos, desde Cuure, empresa experta en suplementos de salud ultrapersonalizados, se recomienda la ingesta de Sauzgatillo, una planta reconocida por sus propiedades para potenciar la salud femenina y para aliviar los efectos del SPM.

### Las consecuencias sintomáticas del SPM

El Síndrome Premenstrual (SPM) es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos que se presentan entre 2 y 14 días antes de la menstruación y que, generalmente, terminan con la llegada de la menstruación. El SPM se produce, en muchos casos, tras una variación importante de los niveles hormonales como la adolescencia, el embarazo o antes de la llegada de la menopausia. Según la Oficina para la Salud de la Mujer (OASH), las mujeres de entre 20 y 30 años son las que tienen síntomas de SPM con mayor frecuencia.

Los síntomas son cíclicos y muy diversos, aunque los más habituales son distensión y dolor abdominal, estreñimiento o diarrea, sensibilidad en las mamas y dolor de cabeza. En casos más severos, puede aparecer también sensación de confusión, fatiga, nerviosismo, sentimientos de tristeza y ansiedad, altibajos en el estado de ánimo, comportamiento irritable u hostil, insomnio, etc.

Aunque existen opciones farmacológicas que pueden tratar estas alteraciones, muchas mujeres prefieren una solución más natural. En este sentido, Cuure, empresa especializada en suplementos alimenticios ultrapersonalizados, recomienda la ingesta del Sauzgatillo como una alternativa para paliar estos efectos gracias a la eficacia demostrada a través de diversos estudios clínicos. También conocido como Vitex agnus-castus, se trata de una planta medicinal muy efectiva a la hora de combatir las molestias premenstruales.

### ¿Cómo actúa el Sauzgatillo?

El Sauzgatillo disminuye la secreción de la hormona prolactina, la cual es una de las razones por la que aparecen los síntomas premenstruales a medida que se acerca la menstruación. Cuando el sauzgatillo estimula los receptores de dopamina, disminuye la cantidad de prolactina producida, lo que lleva a una disminución de los síntomas del SPM. También tiene una poderosa acción sobre los

síntomas negativos de la menopausia.

Además, el consumo de Sauzgatillo influye en mejorar la salud general de las mujeres en el periodo menopáusico, ya que ayuda a reducir el riesgo de padecer osteoporosis y otras enfermedades cardiovasculares que suelen ser más frecuentes tras esta etapa.

Cada mujer tiene su propia situación vital y una necesidad concreta ante el SPM. Porque cada mujer tiene una situación vital única y, por ende, unas necesidades concretas, desde Cuure se ha desarrollado un programa personalizado que, con el soporte de un comité científico, y a través de la realización de un sencillo test, recomienda una dosis de complementos nutricionales que ayude a disminuir los efectos del SPM.

Uno de estos complementos es el Sauzgatillo, cuyo contenido está elaborado a base del fruto del propio Sauzgatillo, combinado con almidón de arroz biológico, polvo de remolacha y un anti aglomerante proveniente del arroz. Su dosis exacta de 15 mg ha demostrado en numerosos estudios científicos una clara eficacia en el alivio del síndrome premenstrual y la contribución al equilibrio hormonal, además del mantenimiento del bienestar psicológico durante el periodo de menopausia.

Eso sí, se recomienda complementarlo con unos hábitos de vida saludables como la práctica de actividad física de forma regular, dormir lo suficiente para conseguir un sueño reparador y, además, alimentarse de forma equilibrada.

La filosofía de Cuure es contribuir a mejorar el bienestar general del organismo mediante una experiencia de salud holística y personalizada, basada en la ciencia y la tecnología, con una adaptación a cada necesidad específica y las particulares condiciones de cada persona.

**Datos de contacto:**

Laura Esteban  
649069684

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>