

muyenforma.com



Climaterio precoz

El riesgo de padecerla aumenta en mujeres de bajo peso corporal.

El bajo peso corporal puede acelerar la menopausia, tema que sugiere Mireya Pino, de La Habana

UN estudio —con alrededor de 80 000 mujeres— del año 2017 asevera que no poseer el peso adecuado puede llevar a un proceso menopáusico temprano. La investigación, liderada por la científica Kathleen Szegda, de la Universidad de Massachusetts en Amherst, EE. UU., fue publicada en la revista **Human Reproduction**.

Sobre la base de saberes anteriores que relacionaban los niveles altos y bajos de grasa con la función reproductiva, más la hipótesis que el peso de la mujer puede afectar el momento de aparición del climaterio, se analizaron varios datos que luego se siguieron examinando clínicamente entre los años 1989 y 2011. Las mujeres estudiadas rondaban los 25 y 42 años de

edad y sobre todo se recabó información necesaria en cuanto: altura de ellas, peso corporal, estado de la menopausia junto a datos del uso de terapia hormonal. Toda la información se actualizó cada dos años.

De esta manera se definió menopausia precoz cuando ocurría antes de que la mujer cumpliera los 45 años de edad. Además, al respecto se tuvo en cuenta que los institutos nacionales de salud consideran que un peso entre 18.5 y 24.9 kilogramos por metro cuadrado es normal, mientras que si se pesa menos se relaciona con el bajo peso, por ejemplo: medir 1.70 cm y pesar 53 kilogramos o menos sería riesgo de menopausia anticipada.

Se comprobó que mujeres con un índice de masa corporal (IMC)

inferior a 18.5 kilogramos por metro cuadrado, a cualquier edad, tenían un 30 por ciento más de probabilidades de experimentar este proceso temprano en comparación con aquellas cuyo IMC estaba entre 18.5 y 22.4 kilogramos por metro cuadrado. Los investigadores también encontraron que las que estaban entre 25 y 29.9 kilos, o sea, medían 1.70 cm y pesaban 73 kilogramos o más, andaban con un 30 por ciento menos de probabilidades de experimentar este proceso de manera adelantada.

La mayor probabilidad de llegar antes de tiempo al período menopáusico, parecía estar en mujeres con 18 años y un índice de masa corporal por debajo de 18.5 kilos por metro cuadrado. Finalmente, se comprobó que féminas con índice de masa corporal inferior a 17.5 kilos, a la edad citada, midiendo 1.70 cm y pesando 50 kilogramos, iban con un 50 por ciento de probabilidades de poseerla anticipadamente en comparación con las de peso normal.

“Aquellas mujeres que pesan menos de lo normal a principios o mediados de la edad adulta pueden estar en mayor riesgo de menopausia temprana”, resume Szegda. Esto está “asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y otras afecciones de la salud como deterioro cognitivo, osteoporosis y muerte prematura, por lo que estos hallazgos tienen implicaciones importantes para las mujeres y sus médicos”, concluye la investigadora.

No a la dieta

Si quieres adelgazar, adelanta tus comidas, tema que nos propone Elizabeth Torres, de Artemisa

PUDIERA ser un no a las dietas si se adelantaran las horas de desayuno y comidas para perder peso corporal, según

indican autores de un reciente estudio sobre el tema.

Un equipo de científicos de la Universidad de Surrey, Reino Uni-

do, ha llevado a cabo un estudio preliminar para saber cómo afectan las modificaciones en el horario de las comidas a la ingesta diaria de calorías y a algunos indicadores de salud como el riesgo cardiovascular o la diabetes.

La novedad fue que no se impuso un tipo de dieta concreta, y los voluntarios debían ingerir

alimentos de manera normal. De esta forma se estudió también cómo afectaban los horarios al apetito y la ingesta de calorías. Uno de los resultados más llamativos fue que los participantes que adelantaron sus comidas perdieron más del doble de grasa corporal y aunque son datos preliminares, los autores confían en que podría concluirse que la dieta de restricción en el tiempo puede tener beneficios para la salud.

Las personas que adelantaron sus horarios acababan comiendo menos: un 57 por ciento de los participantes indicó que había reducido su ingesta calórica, debido fundamentalmente a que llegaban a las comidas con poco apetito y a que picoteaban menos entre horas, sobre todo por las tardes.

Otra posibilidad, aunque en hipótesis, es que el hacer un período de ayuno nocturno más largo pudiera ser factor de reducción de grasa corporal. Estudios similares de la Universidad de San Diego han explorado esta idea, aunque con moscas y no con humanos, y encontraron que los ayunos nocturnos de 12 horas protegen el corazón frente al envejecimiento. Otro trabajo llevado a cabo en el Instituto Salk de Estudios Biológicos, California, concluía que comer siempre a la misma hora reduce el riesgo de obesidad y diabetes.

Ahora, el problema es saber si, ¿es factible un cambio tan radical en los horarios de las comidas? Más de la mitad de los participantes en el estudio confesó que le era imposible mantener esos horarios, porque son incompatibles con su vida personal y familiar.

Otro grupo reivindica la necesidad de seguir un horario de comida tarde, lo que provoca entonces acostarse a dormir con la barriga llena, cuestión que aseguran los médicos como poco saludable.

De cualquier manera, la investigación proporciona información valiosa sobre cómo ligeras alteraciones en nuestros horarios de comida pueden ser beneficiosas



pt.kisspng.com

Si quiere bajar de peso, es posible que solo baste con adelantar las comidas entre 60 y 90 minutos.

para el organismo. "La reducción de grasa corporal limita el riesgo de desarrollar obesidad y enfermedades relacionadas, por lo que es vital para mejorar nuestra salud en general", indica Jonathan Johnston, uno de los autores. "Sin embargo, hemos comproba-

do que estas pautas son difíciles de seguir y no siempre son compatibles con la vida familiar y social. Por lo tanto, debemos asegurarnos de que sean flexibles y favorezcan la vida real". El estudio ha sido publicado en la revista **Journal of Nutritional Sciences**. ●

De tiro rápido

• **LEONEL CASAS:** Quienes sufren migrañas saben perfectamente lo molestas y dolorosas que son. Los aquejados por la dolencia tienen el doble de posibilidades de sufrir depresión, ansiedad y dolor crónico, así como trastornos respiratorios, factores de riesgo cardiovascular, por lo que necesitan atención médica. Según la OMS, es una de las 20 enfermedades más incapacitantes que existen. El 42.5 por ciento de los pacientes sufre discapacidad de moderada a grave. Ellas se dividen entre episódica, menos de 15 días de dolor al mes y crónica, a partir de 15 días al mes durante al menos tres meses. Los pacientes habitualmente tienen entre una y cuatro crisis mensuales con una



as.com

duración de entre cuatro y 72 horas. Es enfermedad frecuente, alrededor del 80 por ciento presentan su primera crisis antes de los 30 años de edad. En su forma crónica, afecta la calidad de vida de los pacientes. Su causa no está clara, pero los científicos creen que se debe a una alteración en el equilibrio de la serotonina. Lo que los investigadores sí han descartado es la idea de que ella se produce por una irrigación insuficiente del cerebro.