Conoce los 3 nutrientes imprescindibles en la menstruación

¿Hasta qué punto las variaciones hormonales influyen en nuestras apetencias, en que tengamos más o menos hambre? Muchas mujeres los días antes de la regla presentan más hambre del habitual, ¿esto es normal?

«Es totalmente normal. Influyen muchos las hormonas y las variaciones hormonales en nuestras apetencias», aclara en una entrevista con Infosalus la dietista-nutricionista Laura Jorge, fundadora del Centro de Nutrición y Psicología Laura Jorge, de Valencia, quien acaba de publicar 'El método come sano, vive sano' (Zenith).

Así, y no solo en la menstruación, sino durante todo el ciclo menstrual, dice que debemos evitar los procesados de mala calidad, como la bollería, los fritos, los rebozados, el alcohol, o los azúcares sencillos. En caso de sufrir irritabilidad, sangrado abundante, dolor, o anemia, esta especialista ver recomendable evitar los polifenoles como el té o el café.

«No esperes un tipo de alimentación completamente diferente en cada fase del ciclo. En todo momento debemos regirnos por un patrón de alimentación saludable. Pero si entendemos que en función de las hormonas que predominan en cada fase del ciclo pueden variar nuestras apetencias, o niveles de hambre y de saciedad, o nuestro estado de ánimo, podemos planificarnos», defiende.

Así, parte de que la base de nuestro patrón de alimentación saludable son las frutas, las verduras, cereales integrales y las proteínas de calidad, como pueden ser la carne (carnes magras, pollo o pavo, y la ternera o las carnes rojas, aunque de consumo más ocasional), el pescado, los huevos, las legumbres, o los frutos secos, ricos en hierro.

A su juicio, es importante en este punto saber que se logra una mejor absorción del hierro si combinamos con alimentos ricos en vitamina C, como el kiwi, el tomate, los pimientos, las fresas, las fresas o las naranjas (en particular, del hierro procedente de alimentos de origen vegetal, también conocido como hierro no hemo).

Alimentos ricos en Omega 3

Señala esta dietista-nutricionista que la menstruación tiene lugar tras una caída hormonal, en la que se desprende el endometrio, y con lo que es normal sentir hinchazón. Aquí determina que podría ser idóneo el consumo de alimentos antiinflamatorios ricos en omega 3, como los frutos secos, el pescado azul, la cúrcuma, el jengibre, y algunas semillas.

«También en la menstruación es importante incluir alimentos antiinflamatorios ricos en omega tres como pescados azules, y semillas de lino, chía, o cáñamo, así como los aceites que provienen de estas semillas», aconseja Laura Jorge.

Otro de los consejos para esta fase del ciclo menstrual es mantener una buena hidratación, según prosigue la experta, y por ejemplo, esta se puede lograr a partir de bebidas calientes como las sopas o las infusiones porque nos ayudarán en ese descenso de la temperatura corporal que tenemos en esta fase.

Las deposiciones en la menstruación

Laura Jorge dedica además un apartado de su libro a las deposiciones durante el ciclo menstrual y señala que durante el mismo notaremos cambios en el sistema digestivo, fruto de los cambios hormonales. «Además, las hormonas que regulan el ciclo menstrual van a estar influenciadas por la salud digestiva, y viceversa. Somos un todo, así que es importante tener una buena salud digestiva para mantener el equilibrio hormonal», defiende.

Con ello, señala que durante los primeros días de la menstruación, fase del ciclo menstrual en la que centramos este artículo, las deposiciones son blandas o líquidas, en parte porque un aumento de la inflamación que está mediada por las prostaglandinas, unas sustancias que hacen que el tránsito intestinal vaya más rápido, y además se produzca una mayor captación de agua, por lo que las heces van a ser más líquidas y van a expulsarse rápidamente.

Con información de Infosalus.