

A woman with long brown hair, wearing a white lace dress, is standing behind a wooden table. She is preparing food, with her hands near a plate of blueberries and a bunch of beets. The table is covered with various fresh ingredients, including blueberries, beets, and leafy greens. In the background, there are green plants and a bowl of purple flowers.

MARTA LEÓN

Fotografías de
Simona Galbiati y
Suri Lesta Angueira

ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA

CUIDA TUS HORMONAS COMIENDO RICO

ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA

CUIDA TUS HORMONAS COMIENDO RICO

MARTA LEÓN

Fotografías de
Simona Galbiati y
Suri Lesta Angueira

© Marta León, 2020
www.martaleon.com

© de las fotografías, Simona Galbiati y Suri Lesta Angueira, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.instagram.com/lunweg
www.facebook.com/lunweg
www.twitter.com/Lunweglibros

Fotografía del plano frontal de la cubierta: © Meteoro Design, 2020
Creación y realización: Lunweg, 2020

Primera edición: octubre de 2020
ISBN: 978-84-18260-01-8
Depósito legal: B. 6.186-2020
Imprime: Macrolibros

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN - 8

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN - 10

De niña a mujer: el inicio del viaje.....	12
¿Qué es exactamente la menstruación?.....	14
Un mecanismo de depuración del cuerpo.....	16
Días <i>detox</i> , días de autocuidado.....	19
Nuevos requerimientos nutricionales.....	21
<i>Desayuno de pudín de chía y frambuesas</i>	22
<i>Zumo depurativo menstrual</i>	23

LA BIOLOGÍA DEL CICLO MENSTRUAL - 24

Un viaje a través de la naturaleza femenina.....	26
Las fases del ciclo menstrual.....	28
<i>Zumo de perejil y pera</i>	33
Diagrama menstrual: una herramienta de autoconocimiento sin límites.....	41
Mitos sobre la menstruación.....	45

ALIMENTACIÓN PARA EQUILIBRAR EL CICLO MENSTRUAL - 46

<i>Seed cycling</i> o consumo cíclico de semillas.....	48
La luz y el ciclo menstrual.....	50
La alimentación y el ciclo menstrual: cómo cuidarnos en todas las fases.....	52
La dieta vegana y el ciclo menstrual.....	56
Plantas para el cuidado del ciclo menstrual.....	58
Superalimentos para nutrir el ciclo menstrual.....	59
No es solo lo que comemos: dispositivos de recogida menstrual sostenibles para la salud hormonal.....	60

DESEQUILIBRIOS HORMONALES - 62

Amenorrea: cuando la menstruación no llega.....	64
<i>Guacamole con salmón marinado</i>	72
<i>Hummus de macadamia</i>	73
<i>Crema de aguacate y cacao</i>	74
Dismenorrea: dolor en la menstruación.....	76
<i>Aceite de magnesio (uso tópico)</i>	82
<i>Desayuno de avena</i>	83
<i>Ensalada toscana de kale</i>	84
SOP: síndrome de ovario poliquístico.....	85
<i>Preparado de proteína en polvo casero</i>	92
Endometriosis: presencia de endometrio fuera del útero.....	93
<i>Cúrcuma latte</i>	96
Tiroides: cuando esta glándula falla.....	97
<i>Paté de aguacate y algas</i>	100
<i>Cómo hacer germinados en casa</i>	101

CONOCIENDO LA MICROBIOTA FEMENINA - 103

¿Qué es la microbiota?.....	104
Un complejo mundo que nos dirige hacia la salud o hacia la enfermedad.....	105
Comenzar con buen pie.....	106
Microbiota femenina: nuestro ecosistema interior.....	108
Entender mejor el lenguaje del intestino.....	112
Los probióticos: el refuerzo de la microbiota.....	117
Alimentar la microbiota para cuidar la salud hormonal.....	121
Cinco datos curiosos sobre tu intestino que seguro que no conocías.....	123
<i>Pickles de zanahoria</i>	126
<i>Kombucha de moras</i>	127
<i>Sopa probiótica de pepino</i>	128
<i>Lassi probiótico de coco y mango</i>	129

FERTILIDAD - 131

Cuando el embarazo no llega.....	132
La concepción: esa unión entre dos mundos que da paso a un nuevo ser.....	141
Nutrientes esenciales para la salud fértil.....	144
La salud bucodental.....	146
<i>Ensalada de lentejas caviar y ajo negro</i>	147
<i>Filetes de pescado asado</i>	148
<i>Pudin de chía con granada</i>	149

EL EMBARAZO: LA MAGIA DE LA VIDA - 150

El embarazo.....	152
El embarazo trimestre a trimestre.....	153
<i>Mascarilla capilar nutritiva de lino</i>	155
<i>Crema verde de espinacas y brócoli</i>	162
<i>Bastoncitos de boniato al coco</i>	163
<i>Crema de calabaza, zanahoria y boniato</i>	168
<i>Garbanzos con espinacas y bacalao</i>	169

EL POSPARTO, EL PUERPERIO Y LA LACTANCIA - 170

Posparto: un universo tras el parto.....	172
Alimentación después del parto.....	173
Seis <i>tips</i> imprescindibles para cuidarnos durante el puerperio.....	174
<i>Sorbete de frutos rojos y hierbabuena</i>	176
La vitamina D en el posparto y durante la lactancia.....	177
La importancia de los ácidos grasos.....	177
La leche materna: el primer probiótico del bebé.....	178
Resumen y consideraciones finales.....	180
<i>Tahini de semillas de girasol</i>	181

TRANSICIÓN HACIA LA MENOPAUSIA - 183

Evolución hormonal: nosotras cambiamos, nuestro cuerpo cambia.....	184
¿Qué es la menopausia y qué es el climaterio?.....	186
Los miedos más comunes en este cambio de etapa.....	194
<i>Caldo de huesos</i>	208
<i>Crema depurativa de alcachofas</i>	209
Nuevos requerimientos nutricionales: los fitoestrógenos más utilizados en esta etapa.....	210
<i>Hamburguesas de remolacha y zanahoria</i>	212
Autocuidado en el climaterio.....	213

NOTAS - 216

AGRADECIMIENTOS - 222

SOBRE LA AUTORA - 223

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN





DE NIÑA A MUJER

EL INICIO DEL VIAJE

Menstruar por primera vez es iniciar un viaje hacia nuestra ciclicidad femenina. La menarquia o aparición de la primera menstruación es un momento de la vida en el que, de repente, todo nuestro universo cambia y nos damos cuenta por primera vez de que nosotras también estamos cambiando. Evidentemente, menstruar en la actualidad no es lo mismo que hace cien años, pero, a pesar de los avances sociales y científicos, este paso tan trascendente en la vida de una mujer sigue siendo un tabú en algunos aspectos, bien por el desconocimiento general de los procesos biológicos y fisiológicos femeninos, bien porque es un tema que continúa siendo incómodo. Por fortuna, cada vez son menos las mujeres que llegan a esta etapa con escasa información sobre lo que implica la vida cíclica.

Casi todas recordamos la primera menstruación. El comienzo de nuestra vida cíclica no nos deja indiferentes, y esa primera regla siempre es un momento muy especial, tanto si lo recordamos como algo negativo debido a la falta de acompañamiento como si, por el contrario, pensamos en él con cariño. Quiero mostrarte a continuación las experiencias que algunas mujeres han compartido conmigo a lo largo de los años.

«Recuerdo que era verano y me estaba poniendo el bañador para ir a la playa. Al ver la sangre, me asusté y ya no quise ir a la playa. Me puse muy triste pensando que ya no podría bañarme más esas vacaciones.»

«Eran los últimos días de las vacaciones de verano y recuerdo estar en la piscina de una amiga. Cuando fui a ponerme el bañador vi que me había bajado la regla por primera vez. Me metí en el baño con todas mis amigas y me enseñaron cómo ponerme un tampón. Nos reímos mucho. Fue muy divertido.»

Algo que suele sorprender a las adolescentes sobre su menarquia es que a veces las primeras gotas de sangre son de color marrón y no rojizo. Esto se debe a que esas primeras pérdidas en ocasiones no son muy abundantes y, después de hacer todo el recorrido desde el útero hasta la braguita, la sangre llega oxidada, y por este motivo tiene un color más oscuro.

«Recuerdo que acababa de volver del colegio y fui al baño. Al ver que mis braguitas estaban manchadas de un color marrón, pensé: “¿Esto es caca?”. Luego se lo conté a mi madre y ella me explicó que no, que me había llegado la primera menstruación.»

Para algunas adolescentes las primeras menstruaciones son muy irregulares; es decir, que a veces la longitud del ciclo se alarga o se acorta mucho más de los 28 días teóricos, y se puede menstruar dos veces el mismo mes o no menstruar en dos o tres meses. Lo normal es que la longitud del ciclo y la cantidad de sangrado, tanto si las

primeras menstruaciones son abundantes como si no lo son, se vayan regulando.

¿CUÁNDO SE DEBE CONSULTAR AL GINECÓLOGO/A POR ALTERACIONES EN LAS PRIMERAS REGLAS?



Cuando las menstruaciones son prolongadas (es decir, de más de ocho días de sangrado), o muy abundantes (más de seis compresas empapadas al día), o muy seguidas (ciclos de menos de 21 días), o cuando haya sensación de astenia, cansancio excesivo, etcétera.



Si el problema es que las menstruaciones no vienen cada mes, no es necesario acudir a un profesional hasta pasados seis meses de ausencia de regla.¹

Otro de los aspectos que nos sorprende cuando iniciamos nuestra vida cíclica son los altibajos emocionales, que se entremezclan con la ya de por sí intensa adolescencia, convirtiendo la experiencia cíclica en algo difícil de sobrellevar para algunas mujeres y también para su entorno. Podemos tener la sensación de que de un momento a otro nos encontramos navegando en un mar de emociones que muchas veces nos desborda.

«Tuve mi primera regla a los diez años, cuando estaba en el cole. Me asusté mucho y fui llorando a contárselo a la directora. Ella me explicó qué pasaba y cómo ponerme una compresa.»

«Cuando tuve mi primera regla lo pasé fatal. No entendía nada de lo que me estaba sucediendo. Lloré mucho. Me pareció el fin del mundo.»

En los primeros ciclos, las hormonas nos hacen pasar por distintos estados de ánimo a medida que transitamos de una fase a otra: pasamos por la euforia, la alegría o la tristeza según el momento del mes en que nos encontremos, como si no fuéramos la misma persona. Este vaivén emocional puede resultar confuso y llegar a ser agotador. Pero ¿a qué se debe? Pues, entre otras cosas, a nuestros fluctuantes niveles hormonales, que influyen en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina (la molécula de la felicidad). Este neurotransmisor se altera de manera natural a lo largo de nuestro ciclo, ya que la capacidad que tiene nuestro cuerpo para «fabricarlo» varía según la cantidad de estrógenos circulantes. Se ha observado que en la fase premenstrual (es decir, antes de que llegue la siguiente menstruación) nuestros niveles de serotonina disminuyen de manera natural. Hablaremos de forma más extensa sobre este tema en el siguiente capítulo.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA MENSTRUACIÓN?

Si buscamos el significado de menstruación en el diccionario de la Real Academia Española encontraremos acepciones como «acción de menstruar» o «menstruo de las mujeres». Estas definiciones no nos dejan muy claro el significado de este acto tan transcendental en la vida de las mujeres.

Si recurrimos a textos más científicos daremos con significados más completos, como que es «el desprendimiento cíclico y ordenado del revestimiento uterino, en respuesta a las interacciones de las hormonas producidas por el hipotálamo, la pituitaria y los ovarios». ² No obstante, la menstruación es algo más, y tiene un sentido biológico en sí misma, más allá del reproductivo.

En palabras de la doctora Christiane Northrup, «la sangre menstrual es nuestra conexión con lo femenino arquetípico». ³ Sin embargo, en la actualidad la menstruación sigue siendo un tabú: se la considera molesta, sucia, incómoda y de olor desagradable. Existen medicamentos anticonceptivos capaces de suprimirla y profesionales sanitarios que nos animan a «vivir una experiencia libre de un sangrado menstrual innecesario». ⁴ ¿Por qué se pone tanto énfasis en

eliminar un proceso fisiológico? ¿Cómo es posible que estemos invisibilizando algo que le ocurre a más del 50% de la población mundial? Nadie se ha planteado jamás hacer desaparecer las deposiciones fecales, pero sí la menstruación.

Si tenemos en cuenta que la menarquia está apareciendo a edades más tempranas en las mujeres de nuestra generación y que tenemos menos hijos que nuestras antepasadas, las mujeres menstruamos una media de 450-500 veces en toda nuestra vida. La edad de la menarquia varía según la región geográfica, la raza, el origen étnico y otros factores, pero suele ocurrir entre los ocho y los dieciséis años. La media se sitúa alrededor de los trece años. ^{5,6} Esto significa que vivimos menos amenorreas (periodos de ausencia de sangrado menstrual) derivadas del embarazo y la lactancia y que menstruamos más que antes. Si hacemos esta lectura quizás también deberíamos observar que nuestra generación —la más contaminada de la historia— es la que más está pudiendo limpiar el organismo a través de la sangre menstrual, ya que **cada menstruación es una nueva oportunidad para renovar el útero.**

Es cierto que no todas las menstruaciones se viven de la misma manera. Para algunas mujeres menstruar es algo tan doloroso e incapacitante que incluso puede producir absentismo escolar y laboral.

«Durante la mayor parte de mi adolescencia mi menstruación me provocaba migraña y cólicos tan fuertes que podía llegar a vomitar o incluso desmayarme. Pasé mucho tiempo acostada con una almohadilla caliente y tomando ibuprofeno.»

No hay datos claros sobre el número de mujeres que viven este tipo de molestias, pero algunas estadísticas señalan que son más de un 52%. Los desórdenes más

habituales son la menstruación dolorosa (dismenorrea), la ausencia de menstruación (amenorrea) o la menorragia (sangrados anormales). El tratamiento más común que se aplica a casi cualquier problema hormonal es la supresión del ciclo ovulatorio con anticoncepción, ya sea en forma de píldoras, inyecciones, parches cutáneos, geles transdérmicos, anillos vaginales, sistemas intrauterinos o varillas implantables.

Es importante saber que estos métodos no regulan el ciclo menstrual, sino que lo suprimen. En muchos casos es como si apagáramos la luz para hacer desaparecer el problema, pero ya hablaremos de ello con más detalle en el siguiente capítulo.



UN MECANISMO DE DEPURACIÓN DEL CUERPO

La menstruación es una herramienta muy poderosa. Es un sistema de autolimpieza que solo posee el cuerpo femenino y que nos renueva física y energéticamente.

El cuerpo humano vive y sobrevive gracias a su capacidad depurativa. Los órganos excretores (vejiga, intestino, piel, lengua, etcétera) se encargan de eliminar constantemente todo lo que el cuerpo ya no necesita. Sin embargo, la depuración menstrual es algo exclusivo del cuerpo femenino; es un regalo de la naturaleza que nos protege frente a los nuevos productos de

síntesis que nos rodean y con los que nuestro cuerpo está en contacto a diario, como son los contaminantes medioambientales o los productos de higiene femenina, por ejemplo.

Cuando digo que menstruar es un regalo de la naturaleza me refiero a que es un «lujo biológico» que se permite el cuerpo de la mujer y que debemos aprovechar. Más adelante en este libro trataremos en detalle qué significa no menstruar (amenorrea) y qué consecuencias negativas puede tener sobre nuestra salud a largo plazo.

¿ALGUNA VEZ TE HAS PLANTEADO QUÉ CONTIENE LA SANGRE MENSTRUAL?

Te daré una pista: **no es solo sangre**. Contiene también restos de mucosa vaginal y gran cantidad de células de revestimiento uterino o endometrio, ya que la sangre menstrual procede del útero y va recogiendo a su paso las células que se desprenden de su interior, que a veces podemos confundir con coágulos. Existe un falso mito de que también contiene el óvulo no fecundado, pero eso no es del todo cierto. El óvulo, cuando se degrada, es reabsorbido en la trompa, y no expulsado con la menstruación como se cree. La sangre menstrual también contiene células madre, células glandulares, restos de plasma e incluso anticuerpos, así como líquido linfático rico en nutrientes, vitaminas, proteínas, azúcares, minerales ¡y hasta restos de metales pesados y otros contaminantes!

En 2014, la Universidad de los Andes de Santiago de Chile y Cells for Cells (la mayor empresa chilena de biotecnología, que se dedica a la investigación, el desarrollo y la comercialización de terapias celulares innovadoras) llevaron a cabo un estudio con el que demostraron que la menstruación constituye una fuente de células madre con especial potencial para tratar un gran número de enfermedades.⁷ Es sin duda un descubrimiento revolucionario que quizás ayude a cambiar la visión negativa que se tiene de la sangre menstrual actualmente.

En España, el grupo de investigación de la Universidad de Granada liderado por la doctora Enriqueta Barranco y el doctor Nicolás Olea se encuentra en la actualidad realizando un estudio sobre la composición de la sangre menstrual de cientos de mujeres en España. Concretamente están investigando sobre la posible presencia de sustancias químicas o contaminantes orgánicos que se comportan como disruptores endocrinos, que son productos químicos presentes en el medio ambiente (plásticos y derivados, detergentes, plaguicidas o cosméticos) que provocan alteraciones hormonales en el organismo. Hasta la fecha, los investigadores han hallado al menos tres de los diez compuestos tóxicos estudiados en todas las muestras analizadas, lo que nos recuerda el potencial limpiador que tiene la sangre menstrual.⁸

‘ *La preocupación por el uso y el consumo de productos en cuya composición se encuentran parabenos y benzofenonas deriva de los recientes hallazgos acerca de los efectos adversos en la salud que estos compuestos pueden causar, al actuar como disruptores endocrinos. Se ha demostrado que tienen la capacidad de alterar la homeostasis normal del sistema endocrino en los seres vivos.*’⁹

Doctora Olga Ocón Hernández
*Investigadora del Departamento de Obstetricia
y Ginecología de la Universidad de Granada*

El sangrado menstrual es una herramienta enormemente poderosa que tiene el cuerpo femenino para depurarse mes a mes. Es importante que conozcamos su poder limpiador desde la menarquia para que de este modo la experiencia menstrual no sea en absoluto negativa.

