

Nutrición y Ciclo Menstrual: Qué Comer (y Evitar) en Cada Fase

Por: Marien Pérez Piernas y Sandra Ramírez Sánchez



El ciclo menstrual es un proceso biológico complejo que va más allá del sangrado. Es un período de aproximadamente 28 días en el que el cuerpo femenino experimenta cambios uterinos y ováricos significativos, orquestados por un delicado baile de hormonas. Su objetivo principal es preparar al cuerpo para un posible embarazo, un ciclo que se repite desde la menarquia (primera regla) hasta la menopausia.

Pero, ¿qué tiene que ver la nutrición con todo esto? Más de lo que imaginas. Los cambios hormonales no solo afectan al útero, sino también a nuestro metabolismo de lípidos y carbohidratos, nuestros niveles de energía e incluso nuestros antojos. Comprender qué comer en cada fase puede ser la clave para aliviar síntomas y mejorar nuestro bienestar general.

Las Fases del Ciclo: Un Resumen Rápido

El ciclo no es solo "tener la regla". Se divide en varias fases clave, cada una con una función hormonal distinta:

- **Menstruación (Días 1-5 aprox.):** El "sangrado". Ocurre si no hay fecundación, provocando la descamación del endometrio.
- **Fase Folicular (Días 1-13):** Crece el folículo que liberará el óvulo (el "Folículo de Graaf"). Está dominada por la hormona FSH y los estrógenos.
- **Ovulación (Día 14 aprox.):** Un pico de hormona luteinizante (LH) provoca que el folículo "estalle" y libere el óvulo maduro.
- **Fase Lútea (Días 15-28):** El folículo roto se convierte en el "cuerpo lúteo". Aumenta la producción de progesterona para engrosar el endometrio y prepararlo para un posible embarazo.

El Dúo Hormonal: Apetito y Metabolismo

Dos hormonas ováricas son las protagonistas de cómo nos sentimos y qué nos apetece comer: los estrógenos y la progesterona.

Los estudios han observado que el metabolismo varía: en la fase lútea (justo antes de la regla), hay una mayor preferencia por usar grasas como combustible y un mayor catabolismo de proteínas. La tasa metabólica en reposo también puede aumentar durante esta fase.

Aquí está la clave de los antojos: Los estrógenos (dominantes en la fase folicular) tienden a disminuir el apetito, induciendo saciedad. En cambio, la progesterona (dominante en la fase lútea) aumenta el apetito. ¿Te suenan los antojos premenstruales? Esta es la explicación hormonal.

Nutrientes Favorables: Los Aliados del Ciclo

Para manejar los síntomas y apoyar al cuerpo, ciertos nutrientes son especialmente importantes:

- **Ácidos Grasos ω-3:** Esenciales para reducir la inflamación en el cuerpo. Se ha visto que mejoran dolencias relacionadas con el ciclo y reducen el estrés y la ansiedad percibidos en el síndrome premenstrual (SPM). (Fuentes: pescado azul, semillas de lino, nueces).
- **Hierro:** Fundamental si tienes sangrados abundantes (menorragia). Su déficit puede aumentar la apatía y los cambios de humor. (Fuentes: lentejas, yema de huevo, carne roja, mariscos de concha).
- **Magnesio:** Un mineral clave que mejora el metabolismo de la Vitamina D y ha demostrado beneficios en el estado de ánimo y la calidad del sueño. (Fuentes: banana, aguacate, frutos secos, legumbres).
- **Vitamina D3:** Clave para el control de la masa ósea y la reducción de la inflamación. Su déficit se ha asociado con un alargamiento de la fase folicular. (Fuentes: pescado azul, huevos, hongos y... ¡el sol!).
- **Carbohidratos:** ¡No son el enemigo! La pulsación de la hormona LH es sensible a las reservas de glucógeno. Es crucial una distribución regular de las comidas, evitando periodos largos de hambre para mantener la pulsación hormonal normal.
- **Aceite de Onagra:** Rico en fitoestrógenos y ácido gamma-linoleico. Se utiliza a menudo para aliviar los síntomas premenstruales, la hinchazón y el dolor de mamas.

Nutrientes Desfavorables: Los que Empeoran los Síntomas

Así como hay aliados, hay sustancias que pueden intensificar los síntomas negativos, como los cólicos, la hinchazón o la ansiedad:

- **Cafeína:** Durante la fase lútea, el cuerpo puede acumular cafeína y experimentar sus efectos (ansiedad, deterioro del sueño) por más tiempo, aumentando los síntomas premenstruales.
- **Alcohol:** Provoca deshidratación, lo que puede empeorar los cólicos y los antojos. Además, su consumo crónico puede alterar los niveles hormonales (estrógeno, LH) y provocar ciclos irregulares, amenorrea e infertilidad.
- **Sal (en exceso):** Aumenta la retención de líquidos, lo que se traduce directamente en hinchazón y pesadez. Se recomienda evitar alimentos ultraprocesados, que suelen llevar mucha sal oculta.
- **Azúcares Refinados y Pastelería:** Son la "tormenta perfecta" para los antojos. Una bajada de serotonina (por déficit de triptófano) y un estado de hipoglucemia (por cambios en la resistencia a la insulina en la segunda fase del ciclo) se unen para crear un "hambre emocional" y antojos de dulce.

Conclusión: Escucha a tu Cuerpo (y a tu Dieta)

El ciclo menstrual es un barómetro de nuestra salud general. Entender que no somos lineales y que nuestras necesidades nutricionales cambian es el primer paso.

Nuestro consejo: No necesitas una dieta radicalmente diferente cada semana. Simplemente, sé consciente. Si estás en tu fase lútea (pre-regla), prioriza alimentos ricos en magnesio y omega-3, reduce el café y la sal, y no te culpes por necesitar más carbohidratos complejos o un poco más de proteína. Si tienes antojos de dulce, prueba con fruta, un poco de chocolate negro (rico en magnesio) o frutos secos en lugar de pastelería industrial.

“Imagina que tu ciclo es un viaje con 4 estaciones. La nutrición es el equipaje que preparas. En la "primavera" (folicular) quizás necesites más ligereza, pero en el "otoño" (lútea), necesitarás alimentos más reconfortantes y nutritivos (magnesio, hierro) para prepararte para el "invierno" (menstruación).”

Bibliografía y Referencias

El contenido de este artículo está basado en el trabajo de revisión "Ciclo Menstrual y Nutrición" de Marien Pérez Piernas y Sandra Ramírez Sánchez.

A continuación se incluye una selección de la bibliografía principal utilizada en dicho trabajo:

- Mihm, M., Gangooly, S., & Muttukrishna, S. (2011). The normal menstrual cycle in women. *Animal Reproduction Science*, 124(3-4), 229-236.
- Rogan, M. M., & Black, K. E. (2023). Dietary energy intake across the menstrual cycle: a narrative review. *Nutrition Reviews*, 81(7), 869-886.
- Siminiuc, R., & Turcanu, D. (2023). Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1079417.
- Szczuko, M., Kikut, J., Szczuko, U., et al. (2021). Nutrition Strategy and Life Style in Polycystic Ovary Syndrome-Narrative Review. *Nutrients* 2021, 13(7), 2452.
- Emanuele, M. A., & Emanuele, N. V. (2002). Alcohol's Effects on Female Reproductive Function. *Alcohol Research & Health*, 26(4), 274.
- Reproducción Asistida ORG (A), (n.d). "El ciclo menstrual: ¿qué ocurre en cada una de sus fases?".
- Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid, (n.d). "Los ginecólogos consideran que el aceite de onagra alivia el síndrome premenstrual".

Artículo original publicado en <https://lawebnatural.com/articulos/articulo-ciclo-menstrual.php>