



PUNICA GRANATUM: PROTECCIÓN NATURAL FRENTE A LOS CAMBIOS EN LA MENOPAUSIA

*Carmen Gallen Sánchez
Licenciada en Biología
(MASTERDIET)*

Cada año la menopausia sobreviene de forma natural a más de 270.000 españolas. Cerca del 20% de la población femenina española la sufre hoy día. (Según Estudio sociológico sobre la Menopausia en España: Calidad de Vida y Tratamientos, 2006)

La menopausia (del latín “mens”: mensualmente y “pauis”: cese), es la desaparición de la menstruación. Se produce normalmente alrededor de los 50 años. Se considera que una mujer está en menopausia cuando durante 12 meses seguidos no ha tenido el periodo. La etapa que la precede se llama perimenopausia, dura entre 2 y 8 años, y en ella comienzan a aparecer los síntomas menopáusicos. La postmenopausia es el periodo que se inicia después de pasado un año de la última menstruación y que finaliza alrededor de los 65 años.

Cambios que se pueden dar en la menopausia

En este periodo de transición, la mujer empieza a perder progresivamente su función ovárica, cesa la liberación de óvulos y disminuyen los niveles de estrógenos y progesterona.

Este cambio hormonal puede aumentar el riesgo a sufrir algunas alteraciones físicas y psíquicas que condicionan el bienestar y la salud de la mujer como son:

- Sofocos
- Riesgo cardiovascular asociado a:
 - Incremento del colesterol total y del LDL-colesterol.
 - Aumento de la presión arterial
 - Diabetes mellitus tipo 2
- Alteraciones en el estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad y depresión
- Osteoporosis y degeneración articular
- Insomnio
- Mayor riesgo de procesos proliferativos celulares en mamas
- Cambios en el sistema reproductivo: atrofia y sequedad vaginal, aumento del riesgo de infecciones vaginales, inflamación, etc.

Punica granatum (Granada)

La granada (*Punica granatum* L.) ha sido apreciada durante siglos por sus usos relacionados con la salud. Actualmente el interés de la granada se centra en el consumo alimentario de sus frutos por la acción beneficiosa de sus componentes en la reducción de los síntomas menopáusicos.

Los constituyentes principales de su zumo y de los extractos de la piel son los polifenoles, potentes antioxidantes capaces de neutralizar moléculas altamente dañinas para nuestro organismo como son los radicales libres y de minimizar con ello el daño celular y fisiológico que ocasionan.

Los polifenoles tienen la capacidad de modular los efectos perjudiciales derivados del estrés oxidativo, que se ha asociado a procesos degenerativos, a riesgo cardiovascular, hipertensión, aterosclerosis, envejecimiento y cáncer. Recientemente se ha demostrado en humanos la actividad antiaterosclerótica de la granada, al reducir el estrés oxidativo y la oxidación del LDL-colesterol (“colesterol malo”). También en pacientes hipertensos, que consumieron durante dos semanas zumo de granada, se ha observado una reducción significativa de la presión sistólica.

Nuevos estudios sobre las acciones beneficiosas de este fruto se han focalizado en las propiedades del aceite extraído de sus semillas, muy rico en ácidos grasos conjugados, entre los que destaca el ácido punícico, y en fitoesteroles como el campesterol, estigmasterol y β -sitosterol entre otros. Se ha demostrado en diversos ensayos in vitro con líneas celulares cancerígenas de mama sus efectos quimiopreventivos y anticancerígenos. La acción propuesta de los compuestos de la granada en el tejido tumoral, se basa en la reducción de la síntesis de estrógenos potentes que favorecen la proliferación celular descontrolada en el tejido mamario. Son capaces de inhibir enzimas muy importantes en el desarrollo del tumor como la aromatasas, y reducir también la síntesis de unas sustancias proinflamatorias llamadas prostaglandinas que promueven la expansión del tumor.

Aunque muchos mecanismos tienen que ser aclarados, numerosa literatura apoya el concepto de que la acción

quimiopreventiva del ácido punícico y de los fitoesteroles y la acción antioxidante de sus polifenoles pueden ser una importante ayuda natural en la prevención del riesgo a la proliferación celular descontrolada en mamas.

La granada es un alimento al alcance de todos y muy beneficioso para preservar la salud en general. En la menopausia es especialmente conveniente para proteger a la mujer de los síntomas o alteraciones metabólicas que pueden sufrir en la perimenopausia o postmenopausia.

Acciones beneficiosas de la granada:

- Protección celular
- Protección cardiovascular (Acción antiaterosclerótica)
 - Reducción del LDL-colesterol (“colesterol malo”) y de los triacilglicéridos.
 - Reducción de la oxidación del LDL-colesterol y de su absorción.
 - Aumento del HDL-colesterol (“colesterol bueno”).
 - Prevención frente a trombosis, hipertensión y arritmias.
- Salud articular y ósea.
- Acción antimicrobiana, antiparásica y antiviral.

Es importante recordar que otros nutrientes que podemos incluir en nuestra dieta son beneficiosos para esta etapa de la vida de la mujer, como son los ácidos grasos poliinsaturados **Omega 3** y **Omega 9**. Los Omega 3 que encontramos principalmente en el pescado y en algas y los Omega 9 como el oleico del aceite de oliva o del lino, son muy beneficiosos para la salud cardiovascular, y para mejorar el estado anímico. Los Omega 3, son esenciales para la correcta función de las células del sistema nervioso, las neuronas, por lo que su ingesta ayuda a atenuar los estados de depresión y ansiedad y a mejorar el estado de ánimo.

