

Aliments amb estrògens naturals per a la menopausa

20/02/2025

Encara que sembli mentida, gairebé sempre es pot millorar una simptomatologia amb l'alimentació adequada. Descobreix com equilibrar les teves hormones de manera natural i mitigar els efectes de la menopausa.

Què són els estrògens i per què són clau en la menopausa?

Els famosos estrògens són hormones sexuals que es troben principalment en les dones i exerceixen un paper crucial en múltiples funcions del cos.



- **Funció dels estrògens en el cos.** La funció principal dels estrògens és regular el cicle menstrual i el desenvolupament dels òrgans sexuals femenins. Però, a més, regula els nivells de colesterol, protegeix la salut òssia, afavoreix la producció de col·lagen, millora la qualitat del somni i regula l'estat d'ànim.
- **Canvis hormonals en la menopausa.** Durant la menopausa es produeix un canvi hormonal a causa de la disminució dels estrògens. Aquest canvi provoca sequedat vaginal, disminució del desig sexual, fogots, insomni, irritabilitat i canvis d'humor.
- **Beneficis dels estrògens naturals.** Els aliments rics en estrògens naturals poden alleujar tots els símptomes de la menopausa. Alguns d'ells poden reduir considerablement els fogots, uns altres poden equilibrar els nivells hormonals i altres poden contribuir al benestar emocional.

Llista d'aliments amb estrògens naturals per a la menopausa

Quin és l'aliment amb més estrògens?

Un dels aliments amb major contingut de fitoestrògens, que és una hormona vegetal molt similar als estrògens, són les llavors de lli. Encara que cal tenir en compte quin tipus de fitoestrogen és present en cada aliment, perquè tal vegada per quantitat són les llavors de lli, però per efectivitat sigui la soia i els seus derivats.

1. [Llegums](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml].
 - Soia i derivats. La soia, el iogurt de soia, la beguda de soia, els brots, el tofu, el tempeh i els edamames són aliments rics en isoflavones, un tipus de fitoestrogen molt efectiu en la menopausa.

- Cigrons i lleties. Els cigrons, les lleties i les mongetes vermelles també destaquen per les seves fitoestrògens. A més, ambdues contenen proteïna i fibra beneficioses per a l'organisme.
2. [Fruits secs](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml] i llavors.
- Lli i sèsam. Les llavors de lli i les llavors de sèsam són riques en lignanos, una substància amb efectes estrogènics semblants a les isoflavones. Encara que les llavors de lli contenen gairebé un 50% més de fitoestrògens que les llavors de sèsam.
 - Nous. Les nous són perfectes també perquè tenen un contingut elevat en àcids grassos omega-3, nutrient que ajuda a regular l'equilibri hormonal.
3. Fruites i verdures.
- Bròcoli, col arrissada, cols de Brussel·les i carxofes. La vitamina E del bròcoli i les cols de Brussel·les és perfecta per disminuir la sequedat vaginal. I les carxofes i la col per a la irritabilitat.
 - Les baies i altres fruits vermells, com les maduixes, contenen fitoestrògens que disminueixen els símptomes de la menopausa.
 - Pomes i préssecs. Les pomes i els préssecs poden ajudar a alleujar els fogots gràcies al seu contingut en fitoestrògens.

Aliments amb estrògens dolents: què evitar en la menopausa?

Una de les coses importants també per viure una menopausa més plena és evitar menjar constantment. A més de que aquests aliments han de ser de qualitat.

El primer que cal reduir és el consum dels aliments desvitalitzants, sobretot els productes ultraprocessats, perquè estan carregats de sucres afegits, greixos de mala qualitat i químics. Evitar també les carns processades com hamburgueses, salsitxes, fränkfurts, embotit, etc.

Incorporar estrògens naturals a la dieta, juntament amb exercici, gestió emocional, reducció de l'estrès i qualitat del somni pot contribuir significativament al benestar durant aquesta etapa.



Aliments i espècies que acceleren el metabolisme [

[/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00031.xml](#)]

Simplifiquem el metabolisme com un procés químic de les cèl·lules que converteix els aliments en energia. Descobreix aquí quins són els aliments i espècies que acceleren el teu metabolisme, ajudant-te a cremar més calories, fins i tot en repòs, i que són fàcils d'incorporar a la teva dieta.

