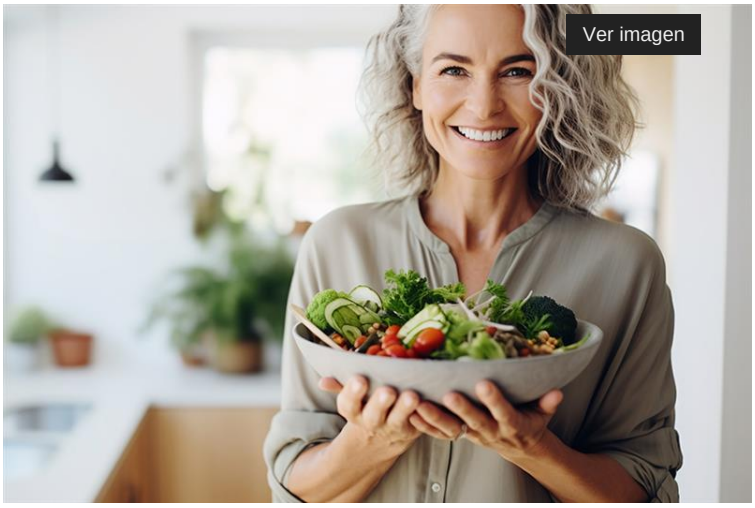
Alimentos con estrógenos naturales para la menopausia

20 feb 2025

Aunque parezca mentira, casi siempre se puede mejorar una sintomatología con la alimentación adecuada. Descubre cómo equilibrar tus hormonas de forma natural y mitigar los efectos de la menopausia.



¿Qué son los estrógenos y por qué son clave en la menopausia?

Los famosos estrógenos son hormonas sexuales que se encuentran principalmente en las mujeres y desempeñan un papel crucial en múltiples funciones del cuerpo.

- **Función de los estrógenos en el cuerpo.** La función principal de los estrógenos es regular el ciclo menstrual y el desarrollo de los órganos sexuales femeninos. Pero, además, regula los niveles de colesterol, protege la salud ósea, favorece la producción de colágeno, mejora la calidad del sueño y regula el estado de ánimo.
- **Cambios hormonales en la menopausia.** Durante la menopausia se produce un cambio hormonal debido a la disminución de los estrógenos. Este cambio provoca sequedad vaginal, disminución del deseo sexual, sofocos, insomnio, irritabilidad y cambios de humor.
- **Beneficios de los estrógenos naturales.** Los alimentos ricos en estrógenos naturales pueden aliviar todos los síntomas de la menopausia. Algunos de ellos pueden reducir considerablemente los sofocos, otros pueden equilibrar los niveles hormonales y otros pueden contribuir al bienestar emocional.

Lista de alimentos con estrógenos naturales para la menopausia

¿Cuál es el alimento con más estrógenos?

Uno de los alimentos con mayor contenido de fitoestrógenos, que es una hormona vegetal muy similar a los estrógenos, son las semillas de lino. Aunque hay que tener en cuenta qué tipo de fitoestrógeno está presente en cada alimento, porque tal vez por cantidad sean las semillas de lino, pero por efectividad sea la soja y sus derivados.

1. Legumbres [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml].

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

- Soja y derivados. La soja, el yogur de soja, la bebida de soja, los brotes, el tofu, el tempeh y los edamames son alimentos ricos en isoflavonas, un tipo de fitoestrógeno muy efectivo en la menopausia.
- Garbanzos y lentejas. Los garbanzos, las lentejas y las alubias rojas también destacan por sus fitoestrógenos. Además, ambas contienen proteína y fibra beneficiosas para el organismo.

2. Frutos secos [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml] y semillas.
   - Lino y sésamo. Las semillas de lino y las semillas de sésamo son ricas en lignanos, una sustancia con efectos estrogénicos parecidos a las isoflavonas. Aunque las semillas de lino contienen casi un 50% más de fitoestrógenos que las semillas de sésamo.
   - Nueces. Las nueces son perfectas también porque tienen un contenido elevado en ácidos grasos omega-3, nutriente que ayuda a regular el equilibrio hormonal.
3. Frutas y verduras.
   - Brócoli, col rizada, coles de Bruselas y alcachofas. La vitamina E del brócoli y las coles de Bruselas es perfecta para disminuir la sequedad vaginal. Y las alcachofas y la col para la irritabilidad.
   - Las bayas y otros frutos rojos, como las fresas, contienen fitoestrógenos que disminuyen los síntomas de la menopausia.
   - Manzanas y melocotones. Las manzanas y los melocotones pueden ayudar a aliviar los sofocos gracias a su contenido en fitoestrógenos.

Alimentos con estrógenos malos: ¿qué evitar en la menopausia?

Una de las cosas importantes también para vivir una menopausia más plena es evitar comer constantemente. Además de que esos alimentos deben ser de calidad.

Lo primero que hay que reducir es el consumo de los alimentos desvitalizantes, sobre todo los productos ultraprocesados, porque están cargados de azúcares añadidos, grasas de mala calidad y químicos. Evitar también las carnes procesadas como hamburguesas, salsichas, frankfurts, embutido, etc.

Incorporar estrógenos naturales a la dieta, junto con ejercicio, gestión emocional, reducción del estrés y calidad del sueño puede contribuir significativamente al bienestar durante esta etapa.

Alimentos y especias que aceleran el metabolismo [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00031.xml]

Simplifiquemos el metabolismo como un proceso químico de las células que convierte los alimentos en energía. Descubre aquí cuáles son los alimentos y especias que aceleran tu metabolismo, ayudándote a quemar más calorías, incluso en reposo, y que son fáciles de incorporar a tu dieta.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados