

SALUD HORMONAL FEMENINA Y ALIMENTACIÓN: DEL EQUILIBRIO METABÓLICO A LA INFLAMACIÓN SILENCIOSA

Autora: Leticia Reyes Calderín Pérez



Introducción

Perimenopausia y metabolismo

La caída de estrógenos durante la perimenopausia altera el metabolismo, favorece la acumulación de grasa abdominal, la resistencia a la insulina y la inflamación silenciosa.

Mantener una alimentación antiinflamatoria y una vida activa ayuda a modular estos cambios, mejorar la composición corporal y cuidar el bienestar emocional.

Objetivo

Analizar la relación entre estrógenos, grasa corporal, inflamación y metabolismo durante la perimenopausia y menopausia.

El descenso estrogénico inicia cambios metabólicos profundos. La grasa deja de ser solo reserva: se convierte en un órgano endocrino inflamatorio.

Metodología

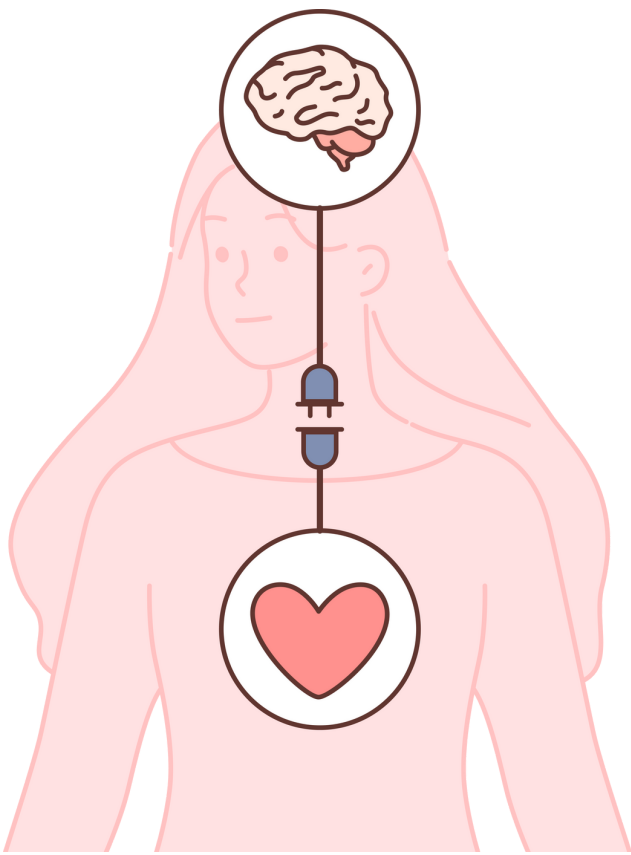
Se realizó una revisión bibliográfica narrativa de cinco estudios recientes sobre la relación entre estrógenos, metabolismo, composición corporal e inflamación durante la perimenopausia.

Los artículos fueron seleccionados por su relevancia y actualidad, analizando sus resultados y extrayendo conclusiones comunes sobre los mecanismos hormonales y metabólicos implicados.

McCarthy & Raval, 2020

La perimenopausia se asocia a una respuesta inflamatoria sistémica transitoria que afecta al cerebro y puede facilitar procesos neurodegenerativos.

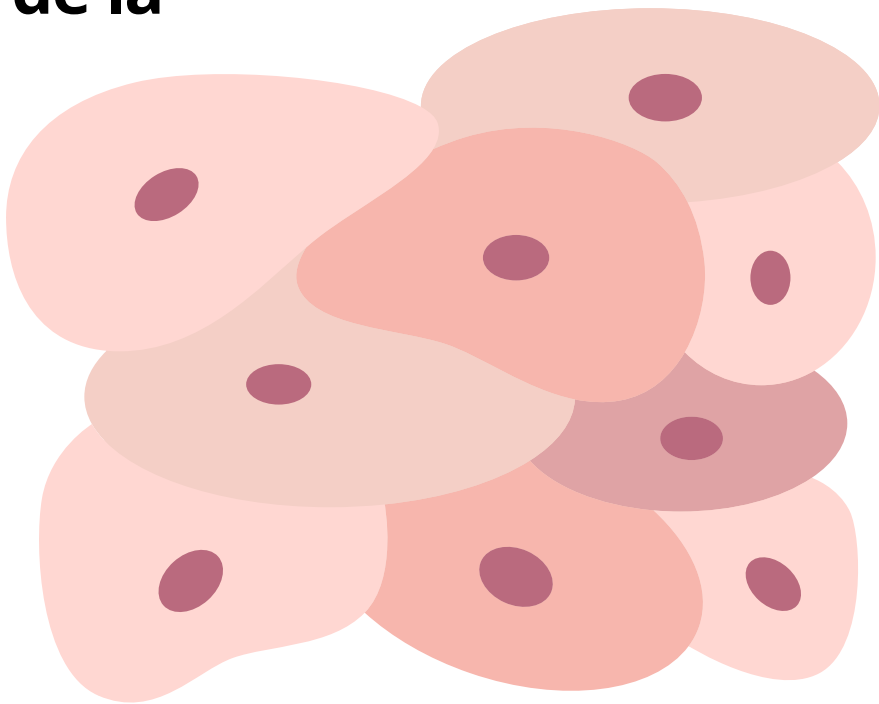
La disminución estrogénica implica la pérdida de su acción neuroprotectora y antiinflamatoria, abriendo una ventana de vulnerabilidad metabólica y cerebral.



Kuryłowicz, 2023

La pérdida de estrógenos altera la función del tejido adiposo, desplazando la grasa hacia el compartimento visceral y activando la liberación de citoquinas proinflamatorias.

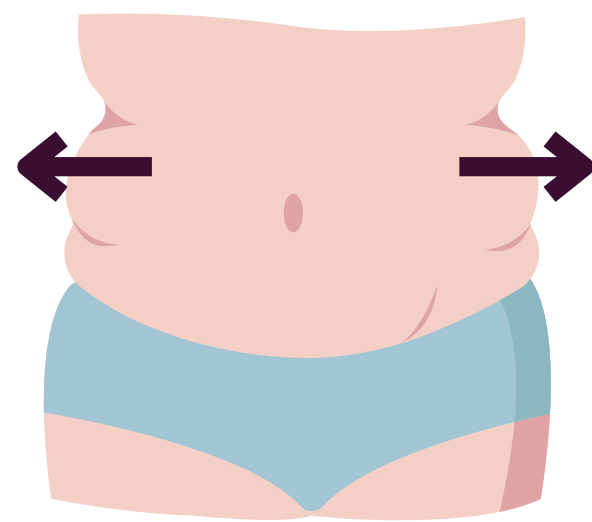
Este cambio favorece un entorno de inflamación crónica y resistencia a la insulina característico de la transición menopáusica



Gaber et al., 2024

En mujeres posmenopáusicas, la grasa visceral se asocia con una microbiota intestinal proinflamatoria, caracterizada por aumento de Enterobacteriaceae y disminución de Lactobacillus.

Este desequilibrio favorece endotoxemia y disfunción metabólica.

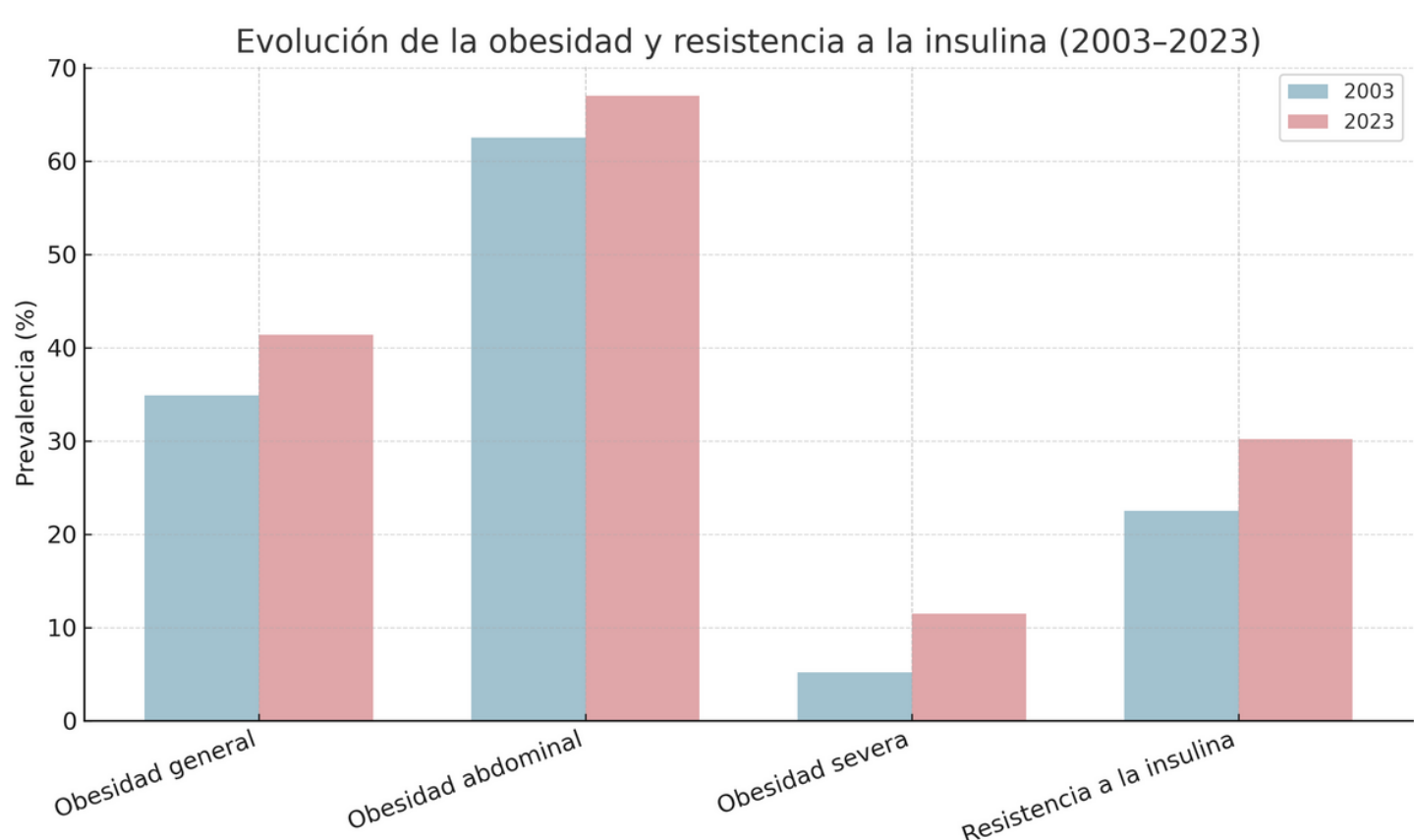


Athar et al., 2025

Niveles elevados de insulina antes de la menopausia predicen mayor frecuencia e intensidad de sofocos y sudores nocturnos, evidenciando la interacción entre disfunción metabólica y síntomas vasomotores.

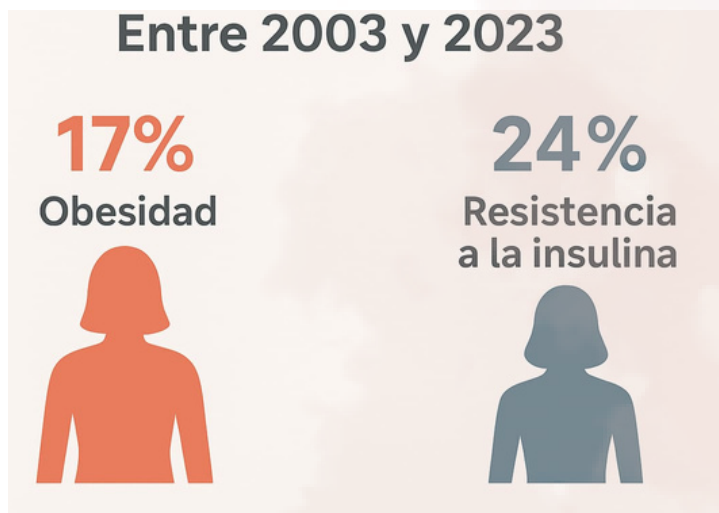


Song et al., 2025



Evidenciando la influencia combinada de los cambios hormonales y sociales sobre la salud metabólica femenina.

Un incremento del 17% en obesidad y un 24% de resistencia a la insulina en mujeres perimenopáusicas. Especialmente en la menopausia temprana y en grupos de menor nivel socioeconómico.



Conclusiones

Los cinco estudios revisados convergen en que la transición menopáusica representa una etapa de vulnerabilidad metabólica e inflamatoria en la mujer.

↓ Estrógenos → ↑ Grasa visceral → ↑ Inflamación → ↑ Insulina → Síntomas vasomotores y riesgo.

Este entorno inflamatorio de bajo grado se asocia no solo con disfunción metabólica, sino también con síntomas vasomotores y mayor riesgo neurodegenerativo.

En conjunto, los hallazgos refuerzan la necesidad de abordajes nutricionales y preventivos individualizados, que integren la salud hormonal, metabólica y microbiana de la mujer.

NO ES SOLO CUESTIÓN DE EDAD: ES EQUILIBRIO HORMONAL, METABOLISMO Y CONTROL DE LA INFLAMACIÓN SILENCIOSA