Erin LeBlanc, de la Oregon Health and Science University en Portland, y colaboradores designaron al azar a 14 mujeres al inicio de la posmenopausia para que recibieran TE y a 18 para que recibieran placebo durante 8 semanas.

Antes del tratamiento y a las semanas 4 y 8, las mujeres completaron cuestionarios de estado de ánimo y sueño. También se sometieron a pruebas cognitivas que exploraban la memoria verbal, visual, emocional y la fluidez verbal.

Los resultados en la base indicaron que no había asociación entre la severidad de los síntomas menopáusicos y la capacidad cognitiva.

Además, aunque las mujeres que recibieron TE experimentaron mayores mejorías en los síntomas menopáusicos y el sueño en comparación con los controles, la TE no pareció dar como resultado ningún aumento de la capacidad cognitiva en comparación con el placebo.

Los investigadores concluyen que, sobre la base de sus resultados, "los síntomas menopáusicos no deterioran la cognición".

Además, dicen que "la TE no mejora la cognición a pesar de aliviar los síntomas y mejorar el sueño en las mujeres reciente y naturalmente menopáusicas con diversos síntomas menopáusicos".

Perlas

Intervención con lácteos supera suplementación de calcio en aumentos de DMO

Examinan si la suplementación de calcio o el consumo de productos lácteos fortificados con calcio y vitamina D3 pueden prevenir la pérdida ósea en las mujeres posmenopáusicas.

Fuente: British Journal of Nutrition 2007; 96: 1140-1148.

Los beneficios de los productos lácteos para la densidad mineral ósea (DMO) podrían tener más que ver con sus efectos holísticos que la suma de sus partes individuales, demuestra un estudio que comparó la suplementación de calcio con una dieta rica en lácteos en mujeres posmenopáusicas.

El equipo investigador designó al azar a 101 mujeres posmenopáusicas para que recibieran aproximadamente 1200 miligramos de calcio por día y 7.5 microgramos de vitamina D3 por día a través de productos lácteos fortificados (n = 39), o para recibir 600 miligramos por día de suplementos de calcio (n = 26), durante un año. Las restantes mujeres simplemente continuaron con su dieta habitual por la misma cantidad de tiempo.

En comparación con las mujeres en los grupos con suplementación de calcio y control, las que recibieron la intervención con lácteos exhibieron cambios mucho más favorables en la DMO de cuerpo total, con un cambio promedio de 1.5 g por cm^2, versus 0.6 y –1.5 g por cm^2, respectivamente.

De modo similar, las mujeres que recibieron la intervención de la dieta con lácteos mostraron importantes aumentos de DMO en pelvis y columna total, en comparación con los grupos con calcio y control.

"La aplicación de un enfoque holístico que combine una intervención dietaria y el consumo de productos lácteos fortificados por un período de 12 meses puede inducir cambios favorables en la DMO de pelvis, columna total, y cuerpo total de las mujeres posmenopáusicas", concluyen los investigadores George Moschonis y Yannis Manios, de la Universidad Harokopio de Atenas, en Grecia.