

PERLAS

Identifican factores que afectan la edad a la menopausia

Investigan la influencia de la edad de la madre a la menopausia, y factores conductuales al principio de la vida y de adulto en el momento de la menopausia.

Fuente: Menopause 2007; Advance online publication

Investigadores del Reino Unido han ubicado con exactitud una serie de factores genéticos y ambientales que afectan la edad a la que las mujeres experimentan la menopausia.

Gita Mishra, del University College London, y colaboradores investigaron los factores que afectaban la edad a la menopausia entre 1583 mujeres británicas nacidas en marzo de 1946.

Los análisis mostraron que entre las mujeres que tenían menos de 50 años de edad a la menopausia, las que tenían más peso a los dos años de edad tenían un coeficiente de riesgo (HR) 59 por ciento menor de menopausia que las que tenían menos peso a esa edad, en 0.41 frente a 1.0.

Entre el grupo menopáusico a más edad, las que tenían más peso a los dos años de edad tuvieron un HR 35 por ciento menor que las que tenían el menor peso a esa edad, en 0.65 frente a 1.0.

Además, para las mujeres que experimentaron la menopausia más temprano con divorcio paterno durante la niñez, el HR fue 6.5 veces más alto que el de las demás mujeres, en 6.52 frente a 1.0. Para las que experimentaron la menopausia después el HR fue 2.5 veces más elevado en el primer grupo, en 2.46 frente a 1.0.

Para todas las mujeres, la edad en aumento de la madre al momento de la menopausia se asoció con experimentar la menopausia a mayor edad ellas mismas. Además, ser amamantada, una mayor capacidad cognitiva, y el aumento de la paridad retrasaron la menopausia en todas las mujeres.

“Estos hallazgos sugieren la interacción de factores genéticos y ambientales para determinar la edad a la menopausia”, concluyen los investigadores.

PERLAS

El yoga alivia los sofocos

Determinan la viabilidad y aceptabilidad del yoga de restauración para el tratamiento de los sofocos en mujeres posmenopáusicas.

Fuente: Maturitas 2007; 56: 198-204

La práctica de yoga es un modo viable y aceptable de proporcionar alivio de los sofocos en las mujeres posmenopáusicas, muestran los hallazgos de un estudio estadounidense.

Los investigadores conjeturaron que la práctica de yoga aliviaría los sofocos en las mujeres posmenopáusicas reduciendo la actividad del sistema nervioso simpático.

Para probar esta idea, seleccionaron a 14 mujeres posmenopáusicas que experimentaban cuatro o más sofocos de moderados a severos por día o 30 o más sofocos de moderados a severos por semana.

A cada mujer se le enseñaron ocho poses de yoga de restauración en una sesión introductoria de tres horas y ocho sesiones semanales de 90 minutos.

La mayoría (el 93 por ciento) de las mujeres completó el ensayo, y de estas mujeres, el 92 por ciento concurrió a siete o más de las ocho sesiones de yoga.

Además, casi todas las mujeres dijeron que estaban satisfechas con su participación en el estudio y el 75 por ciento continuó practicándolo hasta durante tres meses después del estudio.