

El uso temprano de TH protege contra insuficiencia cardíaca posmenopáusica

Evalúan efectos de terapia de reemplazo hormonal en insuficiencia coronaria posmenopáusica.

Fuente: *American Heart Association Annual Scientific Sessions; Orlando, Florida, USA: 4-7 November 2007*

MedWire News: las mujeres más jóvenes que optan por usar TH durante la menopausia natural son menos propensas a desarrollar enfermedad de arterias coronarias (CAD) que sus pares menopáusicas por cirugía, de acuerdo con una investigación de Estados Unidos.

George Sopko (del National Heart, Lung, and Blood Institute, Bethesda) y colaboradores compararon datos de angiografías coronarias entre 936 mujeres posmenopáusicas que participaron en el estudio de evaluación de síndrome isquémico femenino. De estas mujeres, 654 atravesaron la menopausia natural y 134 experimentaron menopausia quirúrgica.

Las mujeres naturalmente menopáusicas que comenzaron a recibir TH antes de los 45 años de edad experimentaron un efecto protector importante contra CAD, con un 15 por ciento

de reducción en comparación con las que iniciaron la TH después de los 45 años. Las que estaban utilizando TH antes de los 45 años también fueron un 30 por ciento menos proclives a desarrollar CAD que las mujeres que no estaban recibiendo TH.

En las mujeres naturalmente posmenopáusicas, algunos de los efectos beneficiosos de la TH fueron atribuidos a que las mujeres llevaban un estilo de vida más sano. Pero el uso de TH se asoció con una protección significativa contra CAD, pero sólo entre las que habían transitado una menopausia natural.

La TH no confirmó beneficio protector adicional entre las mujeres que habían experimentado la menopausia a causa de cirugía, comentan los investigadores.

Medidas de estilo de vida podrían ayudar a preservar la salud posmenopáusica

Evalúan los efectos de medidas de estilo de vida en mujeres posmenopáusicas.

Fuente: *American Journal of Clinical Nutrition 2007; 86: 1572S-1576S*

MedWire News: una revisión de literatura muestra que las mujeres posmenopáusicas deberían seguir pautas de “nutrición adecuada” y ejercitación para prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

El investigador Richard Rivlin (del Strang Cancer Prevention Center de Nueva York) explica que una nutrición adecuada puede disminuir e incluso revertir las consecuencias perjudiciales del envejecimiento. Las actuales pautas de nutrición sugieren que deben consu-

mirse proteínas de alta calidad, y los complejos de carbohidratos deberían reemplazar el azúcar común.

Consumir comidas que no sean sanas aumentan las concentraciones de lípidos, y la “comida chatarra” carece de importantes minerales y vitaminas, comenta el investigador.

De hecho, limitando su ingesta total de grasas dietarias las mujeres posmenopáusicas con cáncer de mama pueden reducir su riesgo de