

La hierba de San Juan mejoraría la calidad de vida perimenopáusica

Fuente: Menopause 2009; Advance online publication

Evalúan el efecto del extracto de hierba de San Juan en los síntomas y la calidad de vida de mujeres perimenopáusicas sintomáticas.

MedWire News: un estudio sugiere que los puntajes de trastornos del sueño y de la escala de Calidad de Vida Específica de la Menopausia (MENQOL) mejoran después del tratamiento con extracto de hierba de San Juan.

Sylvie Dodin (Laval University, Québec, Canadá) y colaboradores designaron al azar a 47 mujeres perimenopáusicas sintomáticas, de 40 a 65 años de edad, que experimentaban tres o más sofocos por día, para que recibieran 900 mg de hierba de San Juan o placebo. Las mujeres llevaron registros diarios por semana para registrar la frecuencia e intensidad de los sofocos.

Los investigadores hallaron que después de 12 semanas de tratamiento, las mujeres que recibieron hierba de San Juan experimentaron reducciones no significativas de 2.3 y 3.8 (desde 6.9 y 11.5 basales) en la frecuencia de los

sofocos diarios y el puntaje de sofocos, respectivamente, en comparación con el placebo (reducciones de 1 y 1.8 desde 7.7 y 14.3 basales, respectivamente).

Además, el 50 por ciento de 22 mujeres en el grupo con hierba de San Juan –aunque sólo el 23 por ciento del grupo con placebo– informaron una mejoría del 30 por ciento en el número de sofocos.

Se observó una reducción clínicamente significativa en los puntajes de trastorno del sueño y de MENQOL a los tres meses en comparación con la base entre las mujeres que recibieron hierba de San Juan, a saber, mejorías vasomotoras, físicas y de aspectos psicosociales.

La hierba de San Juan “podría mejorar la calidad de vida en formas que resultan importantes para las mujeres perimenopáusicas sintomáticas, pero estos resultados deben ser confirmados por un ensayo clínico mayor”, concluye el equipo investigador.