

Relación entre la ingesta diaria y la edad de menopausia

Consumption of low-fat dairy products may delay natural menopause. J Nutr. 2013;143(10):1642-1650.

La dieta diaria baja en grasa está asociada con demora en la menopausia natural

CARWILE JL, WILLET WC, MICHELS KB.

Nivel de evidencia II-3

Resumen. En este análisis de datos del estudio Nurses' Health Study de la edad de la menopausia natural y el consumo de productos lácteos, los investigadores encontraron una asociación significativa entre el consumo de productos lácteos bajos en grasa y un modesto retraso en la edad de la menopausia natural. Más tarde la menopausia natural se ha asociado con ciertos riesgos de salud, incluyendo cáncer de mama y cáncer de endometrio. Los investigadores señalan que hormonas y factores de crecimiento en los productos lácteos pueden ser los responsables de la demora.

Comentario. Si los hábitos alimentarios y los ingredientes dietéticos individuales afectan el envejecimiento reproductivo es una cuestión relevante. En las sociedades occidentales, el consumo de azúcares refinados y grasas saturadas ha aumentado considerablemente a expensas de consumo de frutas y verduras. Este patrón de dieta se asocia con estrés oxidativo postprandial, inflamación, y el aumento de resistencia a la insulina, todos los cuales son clave para numerosos procesos de la enfermedad y podrían acelerar el envejecimiento. Sin embargo, las investigaciones del efecto de la dieta en la edad de la menopausia o sobre los marcadores de envejecimiento del eje hipotálamo-hipófisis-ovario son escasos, y los datos son inconsistentes.¹⁻³

Los resultados del estudio actual de la investigación de la relación entre el consumo de lácteos y la edad de la menopausia parecen contribuir a la controversia.

El hallazgo principal es un retraso significativo (alrededor 3,6 meses) en la edad de aparición

de la menopausia en mujeres menores de 51 años que consumieron más de tres porciones por día de lácteos bajos en grasa en comparación con cero a una porción por día. No hubo efecto de la ingesta de lácteos altos en grasa en el tiempo de la menopausia.

Esto contrasta con estudios previos; sin embargo, se concluyó que un mayor consumo de leche baja en grasa aumentaba el riesgo de infertilidad anovulatoria en mujeres premenopáusicas, mientras las dietas altas en grasas eran benéficas.⁴

En otros primates no humanos que consumen una dieta basada en proteína de leche se redujo la reserva ovárica en comparación con los que consumían una dieta basada en proteínas de plantas, siendo todos los otros macronutrientes equivalentes.⁵

Con respecto a los posibles mecanismos de retraso de la menopausia, los autores del estudio actual sugieren que las mayores cantidades de sulfato de estrona en la leche descremada pueden haber resultado en un aumento de las concentraciones plasmáticas de estradiol y el prolongado sangrado menstrual. Esta hipótesis es intrigante, pero sigue siendo especulativa sin medidas de estrógeno en la leche y en el plasma. Los investigadores también consideraron la posibilidad de que con frecuencia el consumo de lácteos bajos en grasa representa un patrón de dieta que está asociado con una mejor salud reproductiva en general. Una explicación no tenida en cuenta es la posibilidad de que el consumo de lácteos altos en grasa puede ser indicativo de un patrón de dieta que resulta en aumento del riesgo cardiovascular.

Muchas de las variables informadas anteriormente que influyen en la edad de la menopausia

se consideran en este estudio (es decir, la edad de la menarquia, edad al primer nacimiento, la paridad, la actividad, el índice de masa corporal, el uso de anticonceptivos, el tabaquismo y el estado civil).

Sin embargo, los factores de riesgo cardiovascular (por ejemplo, los lípidos del plasma, la presión arterial, la resistencia a la insulina) no se informaron. Estos pueden haber sido informativos porque los marcadores de riesgo cardiovascular se ha reportado que se asocian con menopausia a edad temprana.⁶ Resultados dispares entre estudios de los efectos dietéticos en edad de la menopausia son probablemente debidos, al menos en parte, a la incapacidad de los datos de corte transversal para capturar la efectos de los hábitos alimentarios para toda la vida. Además, la edad en el último ciclo menstrual representa el efecto acumulativo de estilo de vida y los factores genéticos en la edad en que cesa la menstruación y no proporciona una imagen de la trayectoria del envejecimiento reproductivo. Además, la importancia clínica de unos pocos meses de sangrado prolongado tampoco es clara, ya que no necesariamente representa el mantenimiento de «la función ovárica normal».

Por ejemplo, el endometrio es exquisitamente sensible a los estrógenos circulantes, y el sangrado menstrual puede ocurrir en mujeres con solo unos pocos folículos ováricos restantes.⁷

Además, el número de folículos ováricos disminuye rápidamente después de la edad de 37 años, y la reserva ovárica, tal como se mide por la hormona antimülleriana (AMH), puede caer por debajo del nivel de detección, a los 5 años antes del último período menstrual.⁸

Por lo tanto, las investigaciones longitudinales utilizando medidas repetidas de envejecimiento reproductivo (por ejemplo, AMH, los recuentos de folículos antrales) y patrones dietéticos, así como experimentos controlados en animales son necesarios, para mejorar la comprensión en esta área.

Susan E. Appt, DVM
Assistant Professor of Comparative Medicine
Wake Forest School of Medicine
Winston Salem, NC

Referencias

1. Nagata C, Takatsuka N, Kawakami N, Shimizu H. Total and monounsaturated fat intake and serum estrogen concentrations in premenopausal Japanese women. *Nutr Cancer* 2000;38(1):37-39.
2. Nagel G, Altenburg HP, Nieters A, Boffetta P, Linseisen J. Reproductive and dietary determinants of the age at menopause in EPIC-Heidelberg. *Maturitas* 2005;52(3-4):337-347.
3. Dorjgochoo T, Kallianpur A, Gao YT, et al. Dietary and lifestyle predictors of age at natural menopause and reproductive span in the Shanghai Women's Health Study. *Menopause* 2008;15(5):924-933.
4. Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner B, Willett WC. A prospective study of dairy foods intake and anovulatory infertility. *Hum Reprod* 2007;22(5):1340-1347.
5. Appt SE, Chen H, Goode AK, et al. The effect of diet and cardiovascular risk on ovarian aging in cynomolgus monkeys (*Macaca fascicularis*). *Menopause* 2010;17(4):741-748.
6. Kok HS, van Asselt KM, van der Schouw YT, et al. Heart disease risk determines menopausal age rather than the reverse. *J Am Coll Cardiol* 2006;47(10):1976-1983.
7. Ethun KF, Cline JM, Appt SE. Endocrine profile of an ovariectomized cynomolgus monkey (*Macaca fascicularis*) with a supernumerary ovary. *Comp Med* 2011;61(5):462-466.
8. Sowers MR, Eyvazzadeh AD, McConnell D, et al. Anti-müllerian hormone and inhibin B in the definition of ovarian aging and the menopause transition. *J Clin Endocrinol Metab* 2008;93(9):3478-3483.