

LA MACA y LA MENOPAUSIA



La menopausia es una transición natural que experimentan las mujeres a una determinada edad; no es una enfermedad como pueden pensar algunos. Ocurre cuando la producción de estrógenos cae por debajo de un cierto nivel y por consiguiente se detiene la ovulación y la mujer deja de tener la regla. La disminución en la producción de estrógenos ocurre realmente desde la edad de 35 años.

Cuando los niveles de estrógeno decaen, la mujer experimenta los siguientes cambios:

- Los vasos sanguíneos se debilitan
- El hígado no recibe los impulsos para convertir el colesterol malo en bueno.
- La densidad de los huesos comienza a caer a un ritmo de 1 a 3% por año.
- La serotonina (neurotransmisor del cerebro) que contribuye a la relajación y el sueño se ve afectada.

En consecuencia; estos cambios asociados con la menopausia pueden convertirse en problemas de salud como:

- alto colesterol.
- alta presión sanguínea.
- daño en los huesos, dolores en las articulaciones y osteoporosis. Sequedad vaginal y en la piel.
- Bochornos de calor y sudores
- trastornos emocionales como los cambios de humor repentinos.
- incremento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer de mama..

El grado en el que las mujeres sufren estos efectos varía ampliamente dependiendo de cada una.

TRATAMIENTO PARA APALIAR LOS EFECTOS.

"La medicina convencional suele aplicar tratamientos hormonales de sustitución (THS)" ... Sin embargo existen muchos riesgo de sufrir ataques al corazón, cáncer de pecho o demencia, entre otras enfermedades."

El problema fundamental de la menopausia es el desbalance hormonal, es más el mismo proceso de envejecimiento es causado en gran parte por el descenso en los niveles hormonales. La medicina convencional suele aplicar "tratamientos hormonales de sustitución (THS)", para compensar de alguna

manera la falta de aquellas hormonas femeninas y aliviar los síntomas de esta etapa. Sin embargo existen muchos riesgo de sufrir ataques al corazón, cáncer de pecho o demencia, entre otras enfermedades -ver riesgos-. Además de ser tratamientos caros; la inserción de hormonas como estrógeno, progesterona, testosterona, etc. puede indicar a las glándulas principales del cuerpo: el hipotálamo y la pituitaria que deben producir menos hormonas internamente. Dañando permanentemente la capacidad natural a producir estas hormonas y creando una dependencia permanente a estas hormonas externas. Son estas razones las que

asustan, justificadamente, a muchas mujeres que no quieren seguir esta terapia.

¿Existe una manera de estimular y rejuvenecer el sistema endocrino naturalmente?

Efectivamente según muchos prominentes investigadores, hay una manera segura de rejuvenecer el sistema endocrino de manera a producir cantidades adecuadas de hormonas como era habitual antes de la menopausia. Es el caso del uso de plantas que contienen sustancias naturales, denominadas fitoestrógenos, que actúan como tratamiento de sustitución a la carencia de estrógenos. Al tomar la maca la mayoría de las mujeres pueden liberarse de la dependencia a las hormonas

Al respecto el Dr. Gabriel Cousens (Arizona-EEUU) sostiene: "Siempre que sea posible, yo prefiero usar un tratamiento con maca antes de algún tratamiento hormonal de sustitución ya que este tipo de terapia envejece al cuerpo disminuyendo la capacidad de las glándulas de producir hormonas naturalmente. La maca ha demostrado ser un tratamiento efectivo en pacientes en etapa de menopausia; eliminando los bochornos de calor y las depresiones e incrementando los niveles de energía. Encontrando la dosis adecuada, a veces he comenzado el tratamiento con media cucharita de maca en polvo o 3 cápsulas diarias. En algunos casos he incrementado la dosis hasta una cucharita o 6 cápsulas al día para mayor efectividad".

"Siempre que sea posible, yo prefiero usar un tratamiento con maca antes de algún tratamiento hormonal de sustitución"

Dr. Gabriel Cousens
Arizona- EEUU

Beneficios de la maca:

Lo sorprendente de la maca es el hecho de que contiene sustancias naturales que estimulan la "Pituitaria y el Hipotálamo". Estas glándulas, a su vez, activan los ovarios, adrenales, testículos, tiroides y páncreas para regresarlos a un funcionamiento saludable, además de producir un número normal de hormonas. Esto ha sido demostrado con las hormonas sexuales mediante ensayos con hormonas salivales. Adicionalmente, un número de personas tomando medicamentos para la tiroides se han dado cuenta de que ellos pueden dejar de tomar o reducir el uso de la hormona tiroidal.

?? **Durante la perimenopausia** (síntomas que conducen a la última regla), el consumo de maca desde esta etapa ayuda en el balance hormonal que se desequilibra en esta etapa. Por ejemplo si el estrógeno es el dominante, la maca incrementará los niveles de progesterona para que las hormonas encuentren un punto de equilibrio. Además el consumo de maca en esta etapa ayuda al sistema endocrino a mantenerse saludable; lo que contribuye a aliviar los efectos de la menopausia.

?? **Durante la menopausia:** la maca previene el surgimiento de sofocones de calor, motivados por los desbalances hormonales; los cambios de humor son reducidos también gracias a un tratamiento con este tubérculo andino. Muchos doctores están ya recetando la maca para tratar el "síndrome de fatiga crónica, cansancio adrenal, y para restaurar la energía y el vigor de los ancianos.

?? **Durante la post-menopausia:** en esta etapa la maca ayuda a aumentar los niveles hormonales a un estado post-menopausico más saludable; además de prevenir la osteoporosis (gracias a su gran cantidad de calcio), muy frecuente en las menopausicas. Al respecto cuenta Stephanie Smith "Una paciente que había estado tomando maca por más de un año tuvo una serie de estudios de densidad en el sistema óseo y mostró un aumento en la densidad de la columna".

Ningún producto es efectivo para todas las mujeres, pero en la mayoría de los casos, la Maca trabaja muy bien. La enfermera practicante Stephani Smith del Edo. de Nueva York sostiene que el 95% de las mujeres durante su práctica han tenido éxito en el uso de la maca bajo su guía. La Dra. Muller dice que ella pondría la cantidad como al

menos de 90%. El Dr. Hugo Malaspina, respetado médico de Lima-Perú, describe el caso de una paciente a quien le habían removido los ovarios. La mujer estaba tomando el HRT pero aún no se sentía bien. Cuando la examinaron, tenía un nivel muy bajo de estrógeno a pesar de la terapia de reemplazo de hormonas. Dos meses después de que ella comenzara a tomar MACA, se le volvió a hacer la prueba y mostró los niveles adecuados de estrógeno. "La maca permitió a los adrenales fabricar suficientes hormonas para evitar los síntomas", comentó el Dr. Malaspina.

La maca es conocida también como planta **adaptógena** porque funciona en armonía; adaptándose al cuerpo en todas las edades y en ambos sexos. Hay muchos motivos por la que muchos llaman a la maca "el milagro peruano".

Artículos relacionados:

http://www.contusalud.com/website/folder/sepa_enfermedades_menopausia.htm

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=1408>

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/macamujeres.htm>