

# INFLUENCIA DEL CICLO MENSTRUAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LAS MUJERES

Rocio Alonso, Agustina Bosco, Pierina Facelli, Nazarena Indarte  
Tutora: Prof. Agda. Dra. Luisa Saravia 1\* Cotutora: Dra. Mariana Piastrri 2

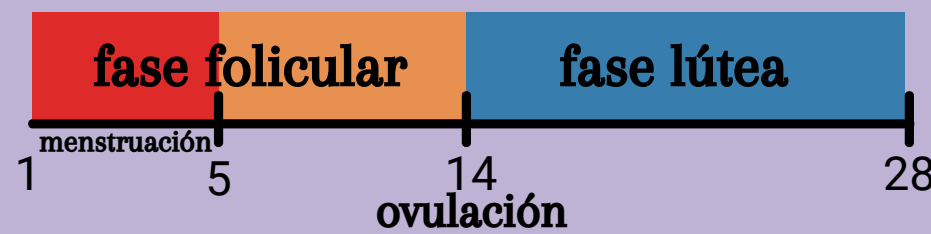
1 Centro de Posgrado; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay  
2 Hospital Británico, Montevideo, Uruguay.  
\*E-mail: lsaravia@nutricion.edu.uy



## Introducción

Existe una creencia acerca de que la mayoría de las mujeres transitan cambios en su alimentación según el día del ciclo menstrual (CM) en el que se encuentren, sin embargo, en la literatura científica se muestran resultados variados y contradictorios.

El CM regular tiene una duración de aproximadamente 28 días definiéndose como día uno el primer día del sangrado menstrual. El mismo se divide en dos fases: la folicular (del día 1 al 14) y la lútea (del día 14 al 28) y entre medio de ellas la ovulación. En ambas fases suceden cambios a nivel fisiológico e histológico, en la conducta, humor, peso, apetito, libido y temperatura corporal (usualmente asociados al periodo premenstrual).



El comportamiento alimentario es influenciado por dimensiones biológicas, psicológicas, sociales, culturales, económicas y ambientales. Dentro de las psicológicas, se encuentran los estados de ánimo, los mismos determinan el antojo y, por lo tanto, la elección de ciertos tipos de alimentos. A esto se lo denomina como "alimentación emocional"; este concepto se diferencia del hambre fisiológica dado que ocurre en respuesta a emociones (generalmente negativas).

Debido a las contradicciones que suponen los artículos científicos y a la escasez de investigaciones en la temática, se decidió realizar una revisión narrativa que aborde estos temas para que se logre un mayor entendimiento que promueva nuevas investigaciones.

## Objetivo

Identificar que cambios existen en la ingesta alimentaria de las mujeres asociados a las diferentes fases del ciclo menstrual

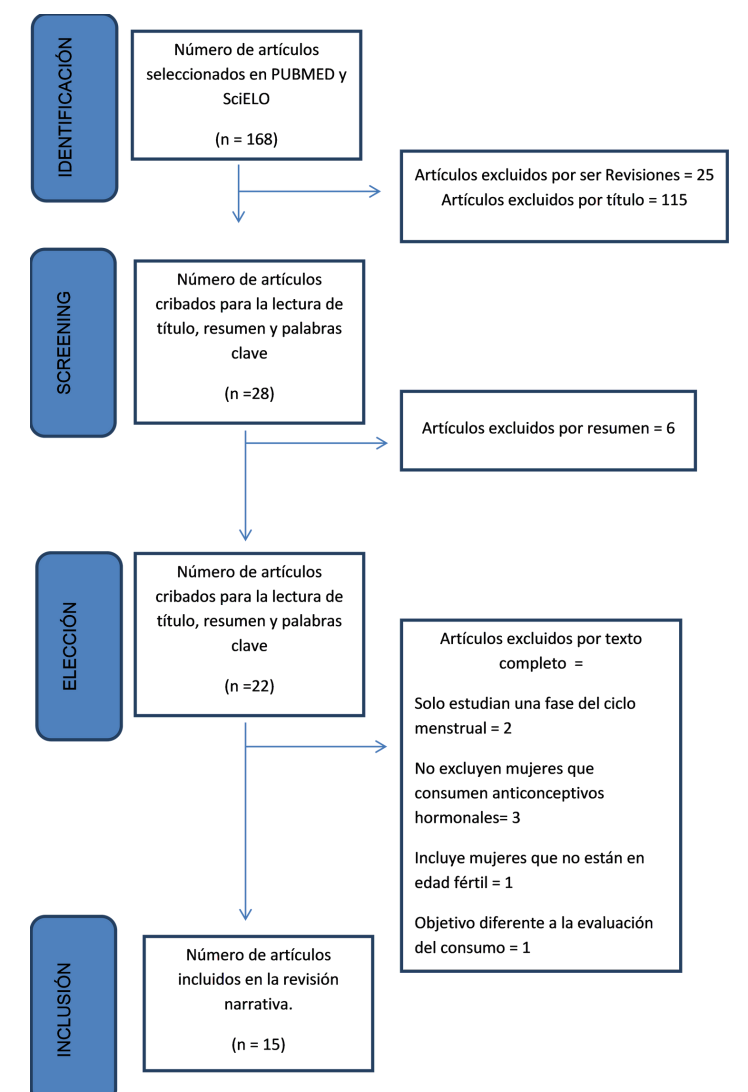
## Metodología

**Sintaxis de búsqueda:** food intake AND menstrual cycle

**Criterios de inclusión:** mujeres en edad fértil y con ciclos menstruales regulares.

**Criterios de exclusión:** estudios realizados en animales, estudios en los cuales las mujeres toman anticonceptivos hormonales, revisiones sistemáticas con o sin meta-análisis y artículos no disponibles en texto completo.

**Formas de selección:** en paralelo por las investigadoras de forma individual.



## Resultados

Se presentan los resultados principales:

Autor, País, Año	Población	Método de medición ingesta y/o comportamiento alimentario	Momento de aplicación del método	Método para situar las fases	Resultados
Solo se encontró un artículo de Latinoamérica, correspondiente a Brasil.	Se estudiaron en su mayoría muestras pequeñas: 8 de los estudios con n < 50 y 7 estudios con n > 100.  Las edades de las mujeres varían entre los 15 a 45 años, siempre considerando a las mismas dentro de la edad fértil.	En 9 estudios utilizaron 1 método.  En 4 estudios utilizaron 2 métodos.  En 2 estudios utilizaron 3 métodos.  Los más utilizados fueron el DEBQ y el registro dietético.	En 7 estudios se aplicaron los métodos en mujeres en la FF y la FL.  En 8 estudios se aplicaron los métodos en mujeres en la FF, O y FL.	6 de los estudios se basaron en los ciclos anteriores de cada una de las participantes.  5 según la medición de las hormonas gonadales salivares.  3 mediante la medición de LH en orina.  1 según la temperatura corporal basal.	13 artículos presentan resultados significativos donde en las mujeres se vincula a la FL con cambios en el comportamiento alimentario.  Las mujeres muestran un mayor antojo por los alimentos dulces en la FL en 5 de los estudios, siendo en uno de ellos en el grupo de mujeres con SDPM.  En 3 de las poblaciones estudiadas se relaciona un mayor nivel de AE en la FL.  En 3 estudios las mujeres presentan una mayor ingesta energética en la FL pero sin significancia estadística.  En 2 artículos no se encontró diferencia en la ingesta energética.

## Conclusiones

Todos los artículos se basan en la ingesta alimentaria de las mujeres en edad fértil según las fases del CM, aunque ningún método utilizado fue creado en específico para mujeres ni adaptado a las particularidades del CM. Si bien la información no puede ser agrupada ni comparada para llevar a cabo un análisis estadístico, los resultados de muchos sugieren que los cambios más pronunciados se dan en la fase lútea.