

EFICACIA DEL CONSUMO DE ISOFLAVONAS PARA EL TRATAMIENTO DE LOS SÍNTOMAS VASOMOTORES EN MUJERES CLIMATÉRICAS

SABRINA ALANÍS, VALENTINA BARDANCA, MARISOL CARLE, LORENA LAHOURGUETTE, CAMILA PIRIZ

Tutora: Prof. Agda. Dra. Stephanie Viroga¹, Tutora: Prof. Dra. Luisa Saravia²

¹Clínica Ginecotorcológica A. CHP; ²Centro de Posgrado, Escuela de Nutrición, Universidad de la Repùblica

Escuela de Nutrición, Universidad de la Repùblica, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico tutoras: stephyviroga@gmail.com, lsaravia@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN:

El climaterio es una etapa del envejecimiento femenino caracterizada por la pérdida progresiva de la función folicular de los ovarios y el fin de la menstruación. Suele ocurrir entre los 42 y 58 años. Puede venir acompañado de síntomas vasomotores (SVM) que afectan la calidad de vida de las mujeres. Una opción de tratamiento es la suplementación con isoflavonas (un tipo de fitoestrógeno), que imita la actividad del estrógeno endógeno. Las principales fuentes de isoflavonas son la soja y el trébol rojo.

OBJETIVO:

Revisar la literatura científica existente sobre el tratamiento con isoflavonas de soja y trébol rojo, provenientes de la dieta o de suplementos, para los SVM en mujeres climatéricas.

METODOLOGÍA:

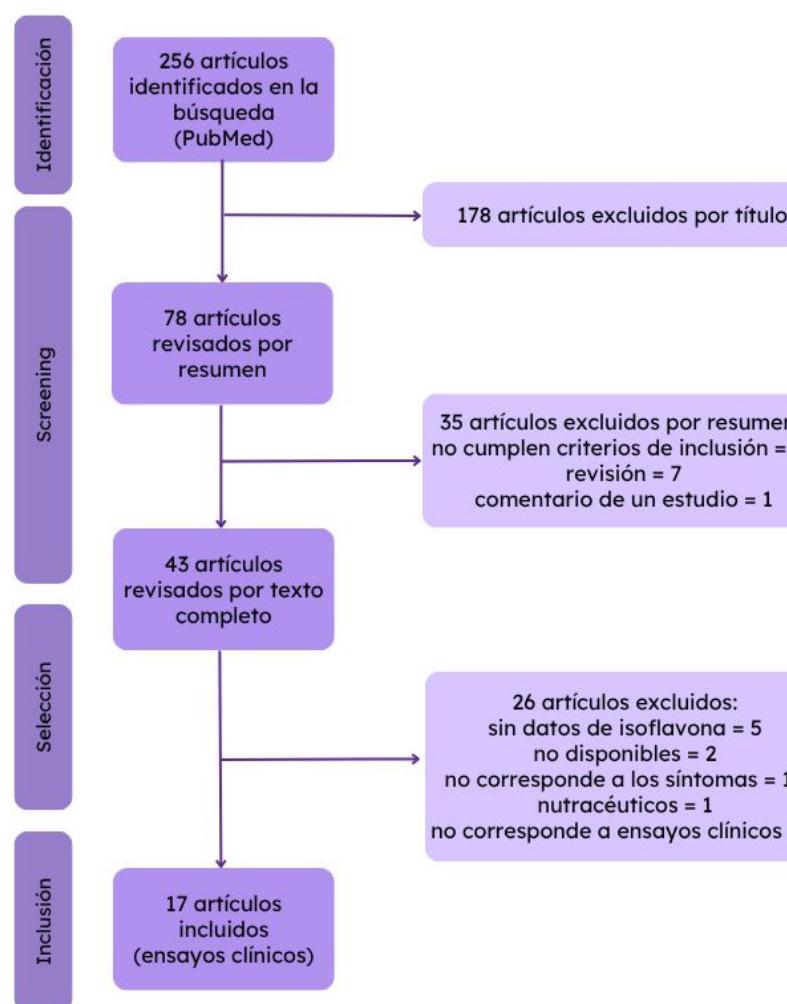
Se realizó una revisión narrativa orientada a la búsqueda de ensayos clínicos en la base de datos PubMed.

Sintaxis: «Isoflavones OR soy foods OR red clover AND menopause symptoms NOT review»

Filtros: entre los años 2010-2025 y Humans.

Criterios de inclusión: ensayos clínicos en mujeres sanas peri o posmenopáusicas con SVM, consumo de isoflavonas provenientes de la dieta o suplementación.

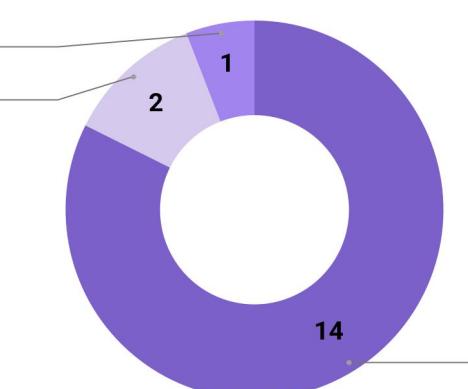
Criterios de exclusión: uso de terapia hormonal, intervención con nutracéuticos, experimentos con animales y revisiones narrativas y sistemáticas.



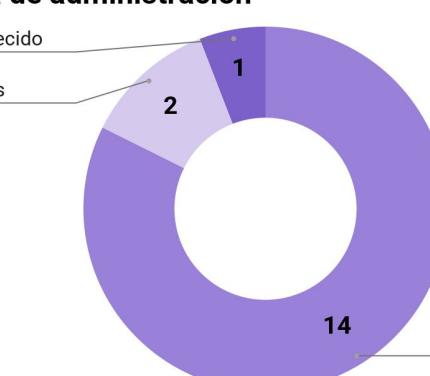
RESULTADOS:

Diferentes dosis de isoflavonas 6 artículos	Isoflavonas vs placebo 8 artículos	Isoflavonas vs otro tratamiento 3 artículos
<ul style="list-style-type: none"> 3 estudios tuvieron reducciones estadísticamente significativas de SVM en todos los grupos tratados. 3 estudios tuvieron reducciones significativas solo en uno de sus grupos de tratamiento, las dosis fueron de: 35 mg en uno, 50 mg en otro y de 100-200 mg en otro. 	<ul style="list-style-type: none"> 6 estudios tuvieron reducciones estadísticamente significativas en los grupos tratamiento y no en los grupo placebo. 1 tuvo reducciones significativas en ambos grupos. 1 no tuvo reducciones significativas en ningún grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 estudios tuvieron reducciones significativas, pero estas reducciones fueron menores a las de los otros tratamientos. 1 estudio comparó isoflavonas aisladas vs isoflavonas combinadas con lactobacillus, magnolia y agnus-castus; las isoflavonas con otros compuestos tuvieron reducciones significativas frente a las isoflavonas solas.

Origen de isoflavonas



Forma de administración



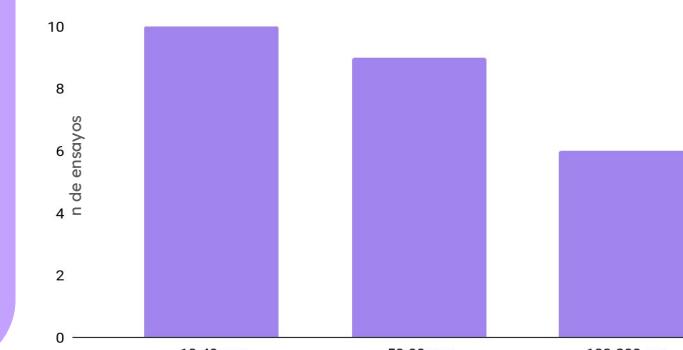
Medición de síntomas



Dosis:

- La mayoría de los ensayos dividieron las dosis en más de una vez al día
- Solo un estudio comparó una única dosis diaria con varias al día
- Las dosis variaron de 10 a 200 mg de isoflavonas

Dosis de isoflavonas



CONCLUSIONES: Los ensayos revisados en este trabajo sugieren que la suplementación con isoflavonas puede constituir una alternativa eficaz a la terapia hormonal para el tratamiento de los SVM. Asimismo, se requiere la realización de ensayos clínicos con una metodología más homogénea y se destaca la necesidad de realizar más investigaciones a nivel regional que sean representativas de las mujeres latinoamericanas, ofreciendo alternativas aplicables y accesibles, contribuyendo a mejorar la atención en salud y la calidad de vida durante el climaterio.