



# INFLUENCIA DEL APORTE DE CALCIO Y VITAMINA D EN LA SINTOMATOLOGÍA DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL; UNA REVISIÓN NARRATIVA

Ana Alvez Saez, Camila Giordano Lesa, Jazmín Zeballos Gomez, María García Deleón, Melany Rodríguez González, Nashla Añón Quiroga

Tutora: Lic. Nut. Patricia Arias MSc<sup>1</sup> Cotutora: Dra. Ginecotocóloga Laura Curi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Nutrición Hospital de Clínicas; Montevideo, Uruguay. <sup>2</sup>Departamento de Ginecología y Obstetricia; CASMU, Montevideo, Uruguay. Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. <sup>1</sup>patriciaariasuruguay@gmail.com

## INTRODUCCIÓN:

El SPM es un cuadro de diversos síntomas premenstruales intensos aproximadamente el 47,8% de las mujeres padecen este síndrome, manifestando síntomas tanto a nivel físico, conductual como psicológico, afectando significativamente su vida cotidiana.

Se han encontrado distintas estrategias para aliviar estos síntomas, incluyendo tratamientos con fármacos, al igual que mediante factores modificables como intervenciones psicológicas y una alimentación balanceada, entendiéndose que existe una estrecha relación entre el aporte de nutrientes y el SPM.

## OBJETIVO:

Analizar a través de una revisión narrativa, el efecto del aporte de calcio y vitamina D sobre el síndrome premenstrual y la manifestación de sus síntomas.

## RESULTADOS:

### Vitamina D y SPM:

Siete estudios evidenciaron una asociación significativa entre el aporte / niveles séricos de vitamina D y la reducción de síntomas del SPM.

-Los síntomas reducidos fueron tanto físicos como psicológicos, específicamente: irritabilidad, ansiedad, tristeza, facilidad para llorar, dolor de espalda, cefalea, depresión, sensibilidad mamaria, dolores, molestias y deseo de estar sola .

Vincularon:

- Niveles bajos de 25(OH)D con mayor riesgo de desarrollar SPM

- Niveles insuficientes de 25(OH)D con un aumento de los síntomas.

Sin embargo, cuatro estudios no llegaron a evidenciar una asociación significativa.

### Calcio y SPM:

Dos estudios se vincularon de forma significativa con el SPM.

-Uno relacionó el aporte de calcio con la reducción de síntomas como irritabilidad, ansiedad, depresión y aislamiento social.

-Otro relacionó las concentraciones séricas insuficientes de calcio, así como un aporte dietario insuficiente con un mayor riesgo de desarrollar SPM.

En contraposición, otros tres estudios no evidenciaron una asociación significativa entre el consumo de calcio y la presencia de SPM.

## METODOLOGÍA:

Se realizó la búsqueda de artículos en tres bases de datos: PubMed, Timbó y Cochrane, utilizando la sintaxis de búsqueda "Premenstrual syndrome" AND (Calcium, Dietary OR Vitamin D)

-Criterios de inclusión:

Artículos que abordan la relación del SPM con la vitamina D y el calcio

Idiomas español, inglés y portugués

Periodo de publicación 10 años: 2015 - 2025.

-Criterios de exclusión:

Mujeres con patologías diagnosticadas

Embarazadas

Con amenorrea

En etapa de menopausia

En tratamiento de anticonceptivos hormonales

Con dispositivos intrauterinos (DIU)

Consumiendo antidepresivos o ansiolíticos.

En el proceso de búsqueda el grupo se dividió en dos subgrupos para replicar la misma y así al finalizar poder corroborar su coincidencia.

Se descartaron artículos duplicados, por título y resumen, posteriormente fueron revisados a texto completo, quedando 11 artículos en total para esta revisión.

## CONCLUSIONES:

Se evidencia el papel de la vitamina D en la prevención del SPM y el alivio de los síntomas, mostrando un efecto positivo en el manejo del síndrome y, por lo tanto, mejorando la calidad de vida de las mujeres. Mantener niveles adecuados de 25(OH)D, proveniente tanto de la ingesta como de suplementos, puede aliviar significativamente los síntomas del SPM y reducir el riesgo de padecer el mismo.

Aunque la evidencia sobre el calcio aún no es sólida, su consumo podría favorecer la reducción de ciertos síntomas como ansiedad, irritabilidad y depresión. Destacamos la necesidad de seguir realizando estudios que alcancen solidez para afirmar con certeza su eficacia.

Como futuras Licenciadas en Nutrición resaltamos la importancia de evaluar el aporte de micronutrientes, se requiere una visión integral que contemple variables culturales, étnicas, genéticas y ambientales, entendiéndose estos como factores que determinan el estado de la vitamina D, permitiéndonos así otorgar una valoración más precisa.

Asimismo, resulta pertinente promover la realización de futuras investigaciones que aborden esta temática con el fin de generar más evidencia científica.