



La pesadilla de cada mes

Se calcula que el 75% de las mujeres en edad reproductiva padecen el síndrome premenstrual, aunque menos del 10% presentan síntomas intolerables.

¿Qué es el síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual (SPM) no es un invento de la mujer como opinan muchos hombres. El síndrome premenstrual se describió por primera vez en 1931 por Robert Frank, y es un conjunto de más de 150 síntomas físicos y psicológicos que aparecen regularmente, entre 7 a 14 días previos a la menstruación y que no están producidos por ninguna enfermedad física o psíquica demostrable, y que desaparecen durante el resto del ciclo.

¿Por qué se produce?

No se conoce una causa exacta; sin embargo, puede estar relacionado con factores fisiológicos y psíquicos. Una de las principales causas son las alteraciones en los ciclos hormonales tanto en cantidad, como en el ritmo de secreción. Y en cuanto a los factores psicológicos que agravan el problema, encontramos que cuando los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen drásticamente, se perturba el equilibrio físico y emocional produciéndose el llamado 'estrés premenstrual'. Y cuando los niveles de serotonina disminuyen, aparecen alteraciones emocionales e incluso depresión.

Síntomas

En 1969 Moss publica en el American Journal of Obstetrics and Gynecology más de 150 síntomas diferentes entre los que destacan la hinchazón abdominal, estreñimiento, retención de líquidos, dolores musculares y articulares, cefaleas, tensión y dolor mamario, aumento del apetito y de peso, herpes labiales recurrentes, acné, etc. Irritabilidad, ansiedad, depre-

sión, hostilidad, cambios de humor, baja autoestima, ataques de llanto, pérdida de concentración, mucho sueño, fatiga y cambios en la libido. Los deseos y atracones

de dulces, chocolates etc. Y el conocido estrés psicológico es el que más afecta a las relaciones personales, especialmente con el sexo masculino, que no compren-

den a que se deben los cambios de humor. En estos días sólo existe un color: el negro.

Diagnóstico

A través de la historia clínica, la exploración física y las pruebas de laboratorio se puede hacer un diagnóstico bastante exacto. Es de gran ayuda que la mujer pueda registrar "un diario de síntomas" durante 3 meses como mínimo para confirmar el diagnóstico y establecer un tratamiento más correcto.

Tratamiento

Para los desarreglos hormonales se suelen prescribir las píldoras anticonceptivas. Cuando los síntomas son severos, especialmente aquellos de tipo emocional, que afectan a la calidad de vida de la mujer, hablamos ya de una enfermedad denominada Trastorno Disfórico Premenstrual (TDP) y en este caso el tratamiento requiere antidepresivos, tranquilizantes, diuréticos, inhibidores de prostaglandina (aspirina, ibuprofeno u otros AINES) para mujeres que presentan dolor significativo. Es interesante tomar minerales como el calcio, magnesio y manganeso o vitaminas E, D y del grupo B como la B6 que tiene que ver con la producción de serotonina. En cuanto al abordaje psicológico es necesario identificar las emociones, las creencias disfuncionales, los pensamientos automáticos junto con algunas actitudes pueden provocar ansiedad y malestar, como darle excesiva importancia a la aprobación de los demás, etc. Existen programas para el tratamiento de este síndrome que duran unas 12 semanas con los cuales se ha conseguido el alivio de los síntomas.



alma

ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

La música contra el estrés premenstrual

■ Son básicos en el tratamiento de este tipo de trastorno, la alimentación en la cual se evitaran, sobre todo en los días críticos, el consumo de sal, dulces, quesos, frutos secos, carnes, café o alcohol. Es preferible tomar

verduras, frutas, cereales integrales, infusiones relajantes y agua. El ejercicio físico suave como caminar o nadar, en los días previos a la regla, es clave porque consigue aliviar los síntomas tanto físicos como psíquicos. Si el es-

trés premenstrual es intenso, es recomendable el yoga, ejercicios respiratorios o cualquier otra técnica relajante. También realizar actividades lúdicas como ir al cine, leer, escuchar música e incluso bailar, son de ayuda.

CHAMPIÑONES RELLENOS CON TOFU Y ALGA ARAME



PACO RODRÍGUEZ | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

- * 6 champiñones de gran tamaño
- * una cebolla o cebolleta
- * 2 dientes de ajo
- * medio pimiento rojo
- * alga Arame
- * perejil picado
- * cebollino
- * Aceite de oliva virgen extra
- * 3 tomates en rodajas
- * Medio bloque de tofu a la italiana en taquitos
- * Salsa de soja o tamari

PROPIEDADES

El champiñón es un hongo del género Agaricus. Su consumo es muy antiguo e inicialmente se recolectaba en los bosques y ya en el siglo XVII, se inició en Versalles la producción del champiñón para abastecer a la corte francesa. Se pueden encontrar todo el año pero los silvestres sólo de agosto a principios de diciembre. Se pueden consumir crudos pero es conveniente rociarlos de limón para evitar que ennegrezcan. Tiene un alto contenido en agua y sales minerales.

PREPARACIÓN

1. Poner en agua el alga. Saltear la cebolla y los ajos. Se añaden los troncos de los champiñones troceados, el pimiento en cuadrillos, el alga y el tofu
2. Añadir el perejil picado y aliñar con tamari
3. Rellenar los champiñones
4. Poner en bandeja de horno sobre ruedas de tomate y rociar con un poco de aceite de oliva y sal.
5. Servir espolvoreando cebollino

CURIOSIDADES

¿Qué es la rúcola?

■ La rúcola (Eruca sativa) también llamada jaramago u oruga. Es una hierba de sabor agradable pero ligeramente amargo y picante que recuerda al rábano. Se utiliza en el norte de Italia, tanto en pasta como en pizza y en ensaladas. Combina muy bien con lo salado, sobre todo los quesos. Fue muy apreciada por los egipcios por su poder afrodisíaco.

La fibra alimentaria

■ Entre las principales propiedades de la fibra destacan su capacidad de absorber agua y el efecto saciante, por lo que se recomienda en los tratamientos de sobrepeso. Aumenta el volumen de heces y la velocidad de tránsito intestinal, con lo cual va a mejorar el estreñimiento y, además, parece ser beneficioso para prevenir el cáncer de colon. Absorbe colesterol que lo expulsa con las heces y retrasa la absorción de glucosa, por lo que conviene en las personas diabéticas.

Propiedades del agar-agar

■ El agar agar (Gelidium cantilagineum) también llamada gelatina vegetal. Es un alga roja y gelatinosa, muy resistente y originaria de los mares del sur de África. Después de la recolección, las algas se secan al sol hasta conseguir un nivel de humedad ideal para su procesamiento. El extracto que se obtiene de esta alga también se llama agar-agar y es incoloro, insípido y absorbe una gran cantidad de agua, hasta unas 200 a 300 veces su peso, formando una gelatina que se utiliza en la industria alimentaria para gelificar, espesar, emulsionar alimentos sin añadir sabor alguno. Es un alga muy nutritiva, con efecto laxante, saciante y de bajo aporte calórico, por lo que resulta ideal en dietas adelgazantes. Se utiliza en la preparación de medios de cultivo bacteriano en microbiología y en preparaciones farmacéuticas como excipiente, emulsionante...