

# Introducción

- Algunos alimentos de origen natural contienen componentes que presentan mínima o moderada actividad estrogénica, siendo más débil su actividad con respecto a los propios de los humanos. Se adhieren a los receptores beta de los estrogénos de igual manera y como resultado producen efectos sobre el cuerpo humano.

# Principales fitoestrógenos

Tabla 1. Contenido de isoflavonas en algunos alimentos

Alimento	Isoflavonas totales (mg/100g)
Poroto de soya	153
Harina de soya	148 - 178
Leche de soya (polvo)	194
Salsa de soya	0,1 - 1,6
Tofu	28
Miso	42,5
Té verde (Japón)	0,05
Porotos (diferentes variedades)	0,21 - 0,74

\*Base de datos de USDA-Iowa State University

Tabla I. Clasificación de los principales fitoestrógenos

Grupo químico	Compuestos activos	Alimentos
Lignanos	Enterodiol Enterolactona	Cereales integrales
Isoflavonas	Genisteína Daidzeína Gliciteína	Soja
Cumestanos	4'-cumestrol Metoxycumestrol	Alfalfa Coles
Lactonas del ácido resorcílico <sup>a</sup>	Cereales contaminados por hongos	

<sup>a</sup>Estos compuestos se agrupan dentro del término microestrógenos.

# Isoflavonas



# Lignan



- Después de conocer a los fitoestrógenos...  
¿Qué es lo que dice la ciencia con respecto al uso de estas sustancias?

# Eficacia of phytoestrogens for menopausal symptoms: a meta-analysis and systematic review

- Inicio 543 estudios
- Mediante distintas bases de datos como Medline, Cochrane, EMBASE y Google Scholar, se realizó la búsqueda de los estudios hasta el 30 de septiembre del 2013 siguiendo las palabras clave.
- Por los criterios de inclusión definidos, 15 estudios de los 543 iniciales fueron los seleccionados

# Eficacia of phytoestrogens for menopausal symptoms: a meta-analysis and systematic review

Resultados indican que mientras los fitoestrógenos no aporten una disminución del KI comparado con grupo placebo, se puede usar para disminuir la frecuencia de sofocos teniendo en cuenta que no presentan un aumento de los efectos secundarios comparando con grupo placebo.

Los datos no son concluyentes para la recomendación de los fitoestrógenos para la mejoría de los síntomas de la menopausia pero esto no significa que algunos pacientes puedan beneficiarse de sus efectos si son capaces de tolerarlos

Se precisan más estudios para poder relacionar mejoría de síntomas con su ingesta y aparición de efectos secundarios.

# Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology

- Enero del 2014
- Los combinados de lignanos con isoflavonas.
- Beneficios: disminución intensidad y en ocasiones frecuencia de sofocos, sudoración, sequedad vaginal y enfermedades mentales promoviendo la salud ósea.
- Adicionalmente: su uso no incrementaba riesgo de cáncer de mama, endometrio o enfermedad cardiovascular.

# Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology (II)

- Desafortunadamente los estudios que se han realizado se han hecho comparando los fitoestrógenos con placebo y no con el tratamiento hormonal sustitutivo por tanto la eficacia de estos productos vegetales versus THS está limitada.

# Terapia hormonal bioidéntica

- Es una terapia como alternativa a las dietas ricas en fitoestrógenos.
- Son hormonas idénticas en estructura molecular y químicamente a las producidas por el propio cuerpo.
- Soja de origen natural y un laboratorio la convierte en la hormona deseada.
- Se puede obtener de farmacias y está aprobado por la FDA.
- Pendiente de realizar estudios para poder concluir una evidencia de eficacia y seguridad.

# Sequedad vaginal

- **Rosaltrof vaginal**
- Es una crema tópica para poder ser aplicada intravaginal, como hidratante y regenerador, y en la zona genital externa para facilitar las relaciones sexuales.
- Contiene liposomas que vehiculizan los principios activos y los van liberando gradualmente.
- Los principios fundamentales son *ácido hialurónico, extracto de lúpulo y vitamina E*.
- La cajita presenta el gel vaginal y los aplicadores graduados.
- La **pauta de aplicación** es la siguiente: una dosis intravaginal de 2.5 gramos de gel durante 7 noches, antes de acostarse, y posteriormente dos veces por semana es suficiente.
- Los aplicadores pueden ser usados más de una vez, después de una cuidadosa limpieza.

- **Ainara gel hidratante vaginal**
- Este es un gel hidratante mucoadhesivo de base acuosa, inodoro, transparente, que presenta buena tolerancia y compatible con el uso de preservativos.
- Se puede usar tanto vaginal como en la zona vulvar para facilitar el acto sexual.
- Contiene *glicerina* como principal componente y no contiene perfume.
- Se presenta en tubo de 30 gramos y un aplicador.
- **Se recomienda la administración** de Ainara gel dos veces a la semana, aunque puede incrementarse a una aplicación diaria si fuera necesario, hasta doce semanas.

- **Muvagyn gel**
- Este gel hidratante vaginal se recomienda para recuperar la flexibilidad y la elasticidad vaginal.
- Sus principales componentes son el *ácido hialurónico* y las *isoflavonas de soja y trébol rojo*.
- Se presenta en **canuletas monodosis** de 5 mililitros cada una, lo que representa un plus de comodidad e higiene.
- Se recomienda una aplicación dos veces a la semana, en días alternos.

- **K-Y gel lubricante**

- Este gel de Johnson and Johnson es solamente un lubricante.
- Pensado para mejorar las relaciones sexuales cuando la falta de lubricación las dificulta.
- Es un gel al agua, compatible por lo tanto con el uso de preservativos.
- A aplicar en la zona vulvar o en el preservativo directamente

