

Woman Performance

Síndrome Pre Menstrual

TRAIN LIKE A WOMAN

+ woman 
performance



Folleto Woman Performance

Enero, 2021

Lucita Poblete

Síndrome Pre Menstrual

Muchas mujeres antes de comenzar nuestro periodo tenemos ciertos síntomas y malestares que son conocidos como el síndrome pre menstrual. Algunas estamos más sensibles, lloramos más rápido, sentimos inflamación en el cuerpo, nos cuesta dormir, o estamos más cansadas. En el entrenamiento muchas veces es muy notorio donde nos cuesta rendir bien y nos sentimos agotadas aunque muchas veces ni lo relacionamos con esta fecha, es importante darnos cuenta. La buena noticia es que es normal, es nuestra fisiología y debemos conocernos para tener las herramientas y mitigar los síntomas.



Científicamente el SPM lo viven $\frac{3}{4}$ mujeres. Es alrededor de 5 días antes que llegue la menstruación ya que tenemos un peak de progesterona y altos niveles de estrógeno lo que es seguido por una respuesta inflamatoria que es necesaria para que luego bajen los niveles hormonales y comience la caída del revestimiento uterino (menstruación).

Además del cambio físico, tenemos un cambio mental. La ansiedad, depresión, el cambio de modo e irritabilidad. Esto ocurre ya que el estrógeno cruza la barrera hematoencefálica (hacia el cerebro) e impacta en nuestro estado anímico: hipersensibiliza serotonina causando esa neblina mental, irritabilidad, cambio de

ánimo, ansiedad, que es tan endémico de SPM.

También tenemos un cambio de fluidos y retención de líquidos. Pero estos líquidos van desde la sangre a otros espacios del cuerpo entonces usar pastillas de cafeína o anti-diuréticos para disminuirlo sería un error ya que con eso no impactas los mecanismos responsables de lo que causa esto.

El Síndrome Pre Menstrual es diferente al Síndrome Dismórfico Pre Menstrual, ya que eso es clínico. En el existe un cambio MUY GRANDE de los transmisores de la serotonina, lo que causa una gran depresión clínica, y respuesta de ansiedad clínica. Si te pasa a ti o alguna deportista debes ver un doctor ya que esto puede agravarse con el paso del tiempo.

Síntomas comunes SPM:

Calambres, hinchazón, letargo, dolor de espalda, irritabilidad ganancia de peso (temporal por los fluidos y retención de líquido), sensibilidad pechos, (respuesta inflamatoria), cambios en apetito.

Cómo mitigarlo:

Cuando el endometrio crece hay una captación significativa de **magnesio y zinc**. (Ya que esos dos están muy relacionados con la construcción del revestimiento uterino). Además de otros aspectos como por ejemplo magnesio está relacionado con la respuesta neuromuscular y contracción muscular, mientras que zinc al sistema inmune. Razón por la que hay más pre disposición a resfríos antes de la menstruación. Juntos se relacionan con la respuesta inflamatoria, entonces si usamos más al construir el útero, la respuesta inflamatoria es más grande.

Por esto es importante aumentar su ingesta y así aumentamos el almacenamiento de zinc y magnesio.

Los omega 3 son específicos para superar la prostaglandina E2, que es el factor inflamatorio que sube con la afluencia del estrógeno afectando diferentes receptores.

Todo va en relación a disminuir la inflamación para reducir las respuestas negativas de calambre, hinchazón, irritabilidad y cambios de fluidos, lo que es contrarrestado con estos aspectos de nutrición.

Con respecto a la **aspirina** quizás no es indispensable donde todas las deben usar, no a todas les cae bien este tipo de medicina pero si no hay ninguna alergia o contra indicación desde la literatura de la fertilidad ayuda a contrarrestar la inflamación provocada.

Si lo tomamos entonces **Zinc, Magnesio, Omega-3, y aspirina** (opcional) durante 7 días todas las noches antes de la menstruación veremos que luego de 3 meses como disminuye los síntomas pre menstruales.

El entrenamiento

En esta semana se recomienda entrenar pero con cargas bajas e intensidad liviana. El ejercicio tiene una respuesta anti inflamatoria y anti oxidante lo que reduce los síntomas pre menstruales. Pero esta actividad debe ser como se mencionó baja, ya que la capacidad del cuerpo para recuperarse es reducida, así como también los estudios no muestran las mejores adaptaciones del entrenamiento, por lo que no estaríamos ganando mucho al entrenar fuerte. El Yoga o Pilates han mostrado reducir los síntomas.



La alimentación

A su vez una dieta anti inflamatoria y antioxidante sería óptima para reducir los síntomas pre- menstruales. Estos alimentos incluyen pescados grasos (salmón), huevos, frutos secos, frutas (especialmente frutos rojos) y vegetales. Poner atención en alimentos ricos en Vitamina D, Calcio, Magnesio, Aceite de pescado y Vitamina B.

Es muy importante alimentarnos antes y después de cada entrenamiento durante esta fase. Con un foco en fibra, carbohidratos complejos y proteína.

Evitar comidas procesadas ya que están asociadas a un aumento de los síntomas PM.

Para mejorar el sueño en estos días una buena idea es aumentar alimentos que producen melatonina como el plátano, la uva y especialmente el jugo de cerezas.

Esperamos que esto les sirva a mejorar los síntomas esa semana. Durante este mes en nuestro IG estaremos entregando varios TIPS y consejos extras. La receta del mes va enfocada en esto mismo, es un smoothie perfecto antes de dormir. Recuerden que para consejos personales tenemos las asesorías donde las apoyamos con pautas específicas en cada caso.

Destacada del Mes

Sofía Tapia: Por su interés en su cuerpo, alimentación y entrenamiento para mantenerse sana y activa.



Entrevista:

¿Qué es el deporte para ti y qué deporte realizas?

Para mí el deporte es un estilo de vida y un medio con el que me desconecto de todo el estrés que conlleva trabajar, estudiar y vivir en una ciudad como Santiago. Hice natación mucho tiempo, luego triatlón (lo he intentado retomar este año de pandemia) y me encanta boxear.

¿Cómo te ha ayudado Woman Performance?

Desde que la Lucita me asesoró he sentido que estoy en mejor forma, me siento mejor al entrenar y sé seleccionar de mejor manera qué comer antes, después y durante el entrenamiento

¿Cuál es tu mayor objetivo para el 2021?

Poder tener un estilo de vida saludable, poder retomar mejor el deporte a nivel de entrenamiento y mantenerme activa.

¿Qué es lo que más te motiva para seguir adelante?

Plantearme objetivos y poder sacar lo mejor de mí para intentar cumplirlos, y no

necesariamente que sean ambiciosos, como hacer el mejor tiempo en alguna carrera o algo así. Puede ser tan simple como mantenerse activa o hacer deporte 3-4 veces a la semana, y creo que también es fundamental disfrutar del deporte y pasarlo bien mientras uno lo practica, cuando se pierde esa alegría o goce creo que es más difícil motivarse.

¿Entrenamiento preferido?

Paragolpes o hacer combinaciones en boxeo, pedaleos largos pero a buen ritmo, natación con repeticiones de distancias variadas más menos cortas, cualquiera que no implique hacer repeticiones corriendo en la pista.

¡Muchas felicitaciones Sofi! Esperamos que este premio te motive a seguir adelante con más ganas y fuerzas y seas un ejemplo para el resto de las deportistas.

Receta del Mes

Smoothie para dormir y recuperarse en la 4ta fase Ciclo.



Ingredientes:

150gr Yogurt Griego bajo en grasas

30ml Jugo tarta de Cerezas

1cda coco rallado

Puñado de arándanos

Instrucciones:

Mezclar el yogurt con el jugo de cerezas y poner encima los arándanos y coco rallado.