

Salud de la mujer: Nutrición óptima a lo largo del ciclo vital

Women's Health: Optimal Nutrition Throughout the Lifecycle

Eur J Nutr. 2022 Jun;61(Suppl 1):1-23. doi: 10.1007/s00394-022-02915-x. Epub 2022 May 25. PMID: 35612668; PMCID: PMC9134728.

Edith J.M. Feskens¹, Regan Bailey², Zulfiqar Bhutta³, Hans-Konrad Biesalski⁴, Heather Eicher-Miller⁵, Klaus Krämer⁶, Wen-Harn Pan⁷, James C. Griffiths⁸

RESUMEN

Las diferencias de sexo son un punto importante a tener en cuenta a la hora de investigar y establecer políticas de nutrición y salud óptima. En la salud de la mujer, existen importantes diferencias fisiológicas, neurológicas y hormonales a lo largo del ciclo vital que repercuten en las necesidades nutricionales. A diferencia de las de los hombres, estas necesidades nutricionales deben traducirse en una política nutricional adecuada que tenga como objetivo no sólo evitar una deficiencia nutricional manifiesta, sino también promover la salud y minimizar el riesgo de enfermedades crónicas.

En una serie de seminarios web, los expertos científicos compartieron los avances en cuanto a la comprensión de las necesidades nutricionales únicas, los desafíos y las oportunidades en cada etapa de la vida para las mujeres e identificaron las intervenciones nutricionales emergentes que pueden serles beneficiosas.

De todas formas, aún preocupa que la política nutricional existente destinada a la salud de las mujeres no sea adecuada, ya que por ejemplo, hay programas que se centran más en aportar calorías que en lograr una nutrición óptima. Para ser eficaz a nivel local, la nutrición orientada debe ofrecer propuestas diferentes según cada comunidad cultural, socioeconómica y geográfica, y debe ser aplicable en todas las etapas de crecimiento y desarrollo. Se debe asegurar un acceso adecuado a alimentos nutritivos, así como a la información necesaria para entender y poner en práctica las propuestas nutricionales que ya fueron corroboradas. Los expertos ofrecieron

¹ Wageningen University, Wageningen, Netherlands

² Institute for Advancing Health through Agriculture, Texas A&M University System, College Station, TX, USA

³ Centre for Global Child Health, Toronto, Canada and Aga Khan University, Karachi Pakistan

⁴ University of Hohenheim, Stuttgart, Germany

⁵ Purdue University, West Lafayette, IN, USA

⁶ Sight & Life, Basel, Switzerland and Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA

⁷ Academia Sinica, Taipei, Taiwan

⁸ Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA

recomendaciones para mejorar los programas de ayuda actuales que abordarán la accesibilidad y otras cuestiones sociales y medioambientales con el fin de asistir adecuadamente a las mujeres a lo largo del ciclo vital.

INTRODUCCIÓN

La agenda 2030 para el desarrollo sostenible, adoptada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), es la piedra angular actual de muchas políticas sanitarias. La importancia de esta agenda se ha puesto de manifiesto recientemente en la exitosa y muy concurrida Cumbre de Sistemas Alimentarios de Tokio, celebrada en diciembre de 2021, en la que se pusieron en marcha nuevas y audaces acciones para avanzar en los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Estos ODS se relacionan con la nutrición no solo por el **ODS2 Hambre cero**, o **el ODS3 Buena salud y bienestar**, sino también **el ODS5 Igualdad de género**. Esto es muy importante, ya que las mujeres son especialmente vulnerables en cuanto a la inseguridad alimentaria en varias etapas de la vida, como el embarazo y la fragilidad. Como demuestran, por ejemplo, los estudios holandeses de Hungerwinter, hoy en día se ha constatado que la desnutrición *en el útero* no sólo conduce a un bajo peso al nacer o a bebés menos sanos, sino que también influye en la aparición de enfermedades no transmisibles en la vida posterior. Por ello, una nutrición saludable durante los primeros 1000 días del bebé, que incluya también a las madres, es clave para la salud de la población en todas las culturas.

Una etapa de la vida que a menudo se pasa por alto en la nutrición de las mujeres es la adolescencia. Los adolescentes pueden ser considerados como nuestra futura mano de obra y mensajeros de nuestra próxima generación. Por lo tanto, mejorar su salud y desarrollo es crucial para asegurar la salud y el bienestar de esta generación y la siguiente y la siguiente *ad infinitum*. Durante la adolescencia, numerosos cambios biológicos y psicosociales impulsan la transición de la infancia a la vida adulta. Es un periodo de cambios hormonales; aumenta la producción de andrógenos suprarrenales y maduran los ejes de la hormona del crecimiento y la tiroidea. En este periodo se gana el 50% del peso corporal adulto y el 15-25% de la altura final. En resumen, la adolescencia es un periodo de rápido crecimiento y, en consecuencia, las necesidades de energía y nutrientes aumentan. Además, en esta etapa de la vida los patrones dietéticos, la actividad física y el comportamiento alimentario están muy influenciados por factores internos (como las actitudes, las creencias, las barreras percibidas, las preferencias alimentarias, la autoeficacia y los cambios biológicos), por factores externos (la familia, los amigos, los establecimientos de comida rápida y las normas sociales y culturales) y por macrosistemas (como la disponibilidad y producción de alimentos, los sistemas de distribución, los medios de comunicación y la publicidad). Por lo tanto, los adolescentes son vulnerables desde el punto de vista nutricional debido a las mayores exigencias nutricionales y al proceso de adaptación social a la edad adulta.

A menudo este periodo se denomina la segunda ventana de oportunidad, para alcanzar el crecimiento lineal, y además de los primeros 1000 días es una etapa de desarrollo crucial sensible a la nutrición. Recientemente, en el marco de un programa llamado "Ten-to-Twenty" ("De los diez a los veinte"), se han llevado a cabo varios proyectos

de investigación académica en la Universidad de Wageningen. El estudio realizado en México se centró en chicos y chicas adolescentes de entre 12 y 19 años y en el mismo se demostró que tanto un patrón dietético occidental como uno basado en plantas estaban asociados simultáneamente con el sobrepeso-obesidad y con al menos un indicador de desnutrición como la anemia. En Ghana, según las tendencias temporales de antropometría en las adolescentes de 15 a 19 años, la delgadez y el retraso del crecimiento habían disminuido desde 2003, pero la prevalencia del sobrepeso y la obesidad había aumentado en un 40%, mientras que la anemia seguía siendo grave. Existe una doble carga de malnutrición que es evidente en este grupo vulnerable, y que se hace aún más prominente, lo que sugiere que la obesidad y la anemia pueden coexistir en las mismas niñas, lo cual debe tenerse en cuenta en el asesoramiento dietético y los programas de nutrición. De hecho, en un estudio interdisciplinar realizado en Nepal con chicas adolescentes se demostró que la delgadez y la anemia se asociaban negativamente con las aspiraciones de las adolescentes en los ámbitos de la fertilidad y la educación. Por lo tanto, las políticas y los programas integrados multisectoriales que mejoran el estado nutricional y la dieta de las adolescentes tienen el potencial de fomentar los objetivos de las niñas adolescentes y, por consiguiente, aumentar su potencial futuro.

La menopausia es otra etapa de la vida femenina con consecuencias para la salud y la nutrición. Alrededor de este momento se producen muchos cambios fisiológicos perjudiciales debido a los cambios hormonales. En estudios anteriores, hemos visto que los cambios hormonales inducen cambios en la composición de la grasa corporal y en su distribución. Como consecuencia, los factores de riesgo cardiometabólico aumentan y el riesgo de diabetes y ECV alcanza patrones similares a los observados en los varones. Al mismo tiempo, se observa un fuerte descenso de la densidad mineral ósea (DMO); tradicionalmente, el calcio y la vitamina D se consideran nutrientes importantes para evitar la reducción de la DMO y prevenir la osteoporosis. Sin embargo, otros nutrientes también pueden desempeñar un papel. La osteoporosis fue más frecuente entre las mujeres cuyo estado nutricional era marginal en cuanto a la vitamina B12, el magnesio y la ingesta de fitonutrientes. La forma en que las mujeres ajustan su estilo de vida durante el periodo de la menopausia es fundamental para un envejecimiento saludable. Los estudios por extracción de datos mostraron que los patrones dietéticos asociados a un mejor pronóstico de los síndromes geriátricos coinciden con una dieta basada en plantas. Este estudio apunta a un tema de preocupación emergente en la nutrición de hoy en día: el papel del impacto en el medio ambiente, es decir, no sólo considerando la salud humana sino también la salud planetaria. Comer menos carne y cambiar a una dieta basada en plantas puede ser una buena solución para esto, pero hay que tener en cuenta el contexto; en regiones con inseguridad alimentaria y altas tasas de prevalencia de anemia y otras carencias de micronutrientes, el cambio debe ser cauteloso.

Estos esfuerzos deben incluir decisiones informadas sobre qué nutrientes y qué cantidades son necesarias desde la perspectiva de la industria. Además, dado el uso diferencial de los productos de suplementos dietéticos (SD) prenatales en función de la edad materna, la educación, la raza y el origen étnico, los ingresos y la situación del seguro médico, los esfuerzos de los médicos deben centrarse en aumentar el acceso a los SD prenatales y en

comprender los obstáculos para su uso en los subgrupos de población. También pueden ser necesarias estrategias de difusión de conocimientos en el ámbito de la salud pública para reducir las disparidades nutricionales.

CONCLUSIÓN

Cuando se considera la capacidad de las mujeres para envejecer de forma saludable, se debe ir más allá de un enfoque limitado a la reproducción y el bienestar hormonal. Los parámetros fisiológicos asociados a los decrementos relacionados con la edad especialmente en mujeres forman parte del espectro más amplio de oportunidades y beneficios para abordar las distinciones estructurales/funcionales impulsadas por el género y el papel de la nutrición.

Las recomendaciones de referencia sobre los niveles diarios de vitaminas y minerales son fundamentales, pero también se han documentado las ventajas atribuidas a la ingesta de nutrientes más allá de la simple adecuación. Esto dicho, la atención y la educación al respecto deberían formar parte del panorama para garantizar el consumo de vitaminas y minerales como parte de una dieta abundante en estos componentes. Las dietas deben ser ricas en componentes de eficacia comprobada para lograr un verdadero "envejecimiento saludable" apoyando, por ejemplo, la salud ósea, la lactancia, las fluctuaciones hormonales y la menopausia.

Las mujeres, a pesar de tener una vida estadísticamente más larga, al menos en los países en desarrollo, deben ser reconocidas por su singular probabilidad diferencial de padecer algunas enfermedades crónicas, como su mayor riesgo de pérdida ósea y muscular. La nutrición centrada en las diferentes comunidades culturales, socioeconómicas y en el curso de la vida, que sea aplicable en todas las etapas del crecimiento y el desarrollo, no debe ser un enfoque único. Para que sea relevante para cada individuo, es necesario que se aplique un grado de "precisión" tal que una plantilla nutricional genérica y singular no dé lugar a excesos no deseados y poco saludables, con posibles disminuciones de la salud concomitantes que a menudo son más preocupantes que el escenario de desnutrición que motivó la recomendación original.

Se debe asegurar el acceso a alimentos nutritivos y a información pertinente para entender y poner en práctica las propuestas nutricionales que ya fueron corroboradas. La ciencia de la nutrición está alcanzando una comprensión cada vez mejor de la nutrición en el contexto más amplio de los patrones dietéticos, y la ingesta de nutrientes debe tener en cuenta la complejidad de las interacciones que implican no sólo una nutrición adecuada, sino también la interacción con la dinámica social, conductual, ambiental y comunitaria, y muchos otros factores del estilo de vida. ***Lo óptimo es más que la suma de lo meramente suficiente.***