

La fitoterapia solo alivia de forma modesta los síntomas de la menopausia

Una revisión de la literatura científica sugiere que, si bien algunas terapias a base de plantas se asocian con ligeras reducciones en la frecuencia de los sofocos y la sequedad vaginal relacionados con la menopausia, no se produce ninguna reducción significativa de los sudores nocturnos.

SINC

21/6/2016 17:00 CEST



Las terapias basadas en plantas se asocian con una reducción 'modesta' en la frecuencia de sofocos y sequedad vaginal. / Fotolia

Sofocos, palpitaciones, insomnio, cefalea, sudoraciones, vértigos... La menopausia produce numerosos síntomas tanto físicos como psicológicos. Existen diversos tratamientos médicos disponibles, como la terapia de reemplazo hormonal, que aporta estrógeno a la mujer para paliar dichos efectos.

Sin embargo, teniendo en cuenta los potenciales efectos negativos de la terapia de reemplazo hormonal en la salud cardiovascular y el cáncer de mama, del 40 al 50 % de las mujeres de países occidentales optan por

utilizar métodos complementarios, incluidos tratamientos a base de plantas, lo que se conoce como fitoterapia.

Ahora, un nuevo estudio publicado en la revista *JAMA*, que recopila 62 investigaciones y a más de 6.500 mujeres, muestra que dichas terapias basadas en plantas se asocian apenas con una reducción 'modesta' en la frecuencia de sofocos y sequedad vaginal, pero que en ningún caso se produce una disminución significativa de los sudores nocturnos.

La fitoterapia en la menopausia consiste en fitoestrógenos; remedios como el trébol rojo y el cohosh negro y otras hierbas medicinales chinas

La fitoterapia en la menopausia consiste en el uso oral de fitoestrógenos – como isoflavonas y extractos de soja en la dieta–; remedios a base de hierbas como el trébol rojo y el cohosh negro y otras hierbas medicinales chinas.

El grupo de expertos de la Universidad Erasmus de Róterdam (Países Bajos), liderado por Taulant Muka, en colaboración con investigadores de la Universidad de Cambridge (Reino Unido), llevó a cabo una revisión y un metaanálisis de ensayos clínicos aleatorios que evaluaron estas terapias y la presencia de síntomas asociados a la menopausia.

Necesarios más estudios

En cuanto a las intervenciones individuales de fitoestrógenos, como las isoflavonas de soja, se asociaron con una mejoría en los sofocos diarios y en la sequedad vaginal. Además, varios remedios herbales –descartando las hierbas medicinales chinas– se relacionaron con una disminución general en la frecuencia de los síntomas vasomotores.

No obstante, aunque los efectos de estas terapias en los síntomas menopáusicos se han evaluado en ensayos aleatorios, la mayoría de estos estudios fueron limitados por el tamaño de la muestra, un corto período de seguimiento, variación de rigor y calidad y resultados inconsistentes.

"Debido a la calidad subóptima general y la naturaleza heterogénea de la evidencia actual, se necesitan investigaciones más rigurosas para determinar la asociación de las terapias a base de plantas naturales con la salud de la menopausia", concluyen los autores.

Referencia bibliográfica:

JAMA doi:10.1001/jama.2016.8012.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

SEQUEDAD VAGINAL | SOFOCO | MENOPAUSIA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)