



NUTRICIÓN ADAPTADA AL CICLO MENSTRUAL

Nutrición Acción
Laura Pando

FASES CICLO MENSTRUAL

FASE FOLICULAR (DEL DÍA 1 AL 14 DEL CICLO):

FORMACIÓN DE FOLÍCULOS (IMPLICADAS EN EL DESARROLLO DE LOS ÓVULOS), COMPRENDIDA EN DOS SUBFASES:

- FASE TEMPRANA: O MENSTRUACIÓN: SE DESPRENDE EL ENDOMETRIO.
- FASE TARDÍA: MARCADA POR LAS MÁXIMAS CONCENTRACIONES DE ESTRÓGENOS. SE COMIENZA A CONSTRUIR DE NUEVO EL ENDOMETRIO.

OVULACIÓN (DEL DÍA 14 AL 16 DEL CICLO):

ES LA FASE EN LA QUE EL FOLÍCULO DESCARGA EL ÓVULO QUE ES CAPTADO POR LAS TROMPAS DE FALOPIO PARA PODER SER TRANSPORTADO AL ÚTERO.

FASE LÚTEA (DEL DÍA 17 AL 28 DEL CICLO):

ES EL PERIODO EN EL QUE EL ÚTERO COMIENZA A PREPARARSE PARA LA FECUNDACIÓN. LOS NIVELES DE ESTRÓGENOS CAEN A MEDIDA QUE AVANZA LA FASE LÚTEA Y AUMENTAN LOS NIVELES DE PROGESTERONA.

SI NO SE PRODUCE FECUNDACIÓN EN ESTE PERIODO, CAE LA PRODUCCIÓN DE PROGESTERONA Y ESTRÓGENOS HASTA EL DESPRENDIMIENTO NUEVAMENTE DEL ENDOMETRIO.

FASE FOLICULAR

(DEL DÍA 1 AL 14 DEL CICLO):

- SE PRODUCE UN AUMENTO DE LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA POR INCREMENTO DE LA SECRECCIÓN DE ESTRÓGENOS.
- LA TASA METABÓLICA EN ESTA ETAPA ES MÁS BAJA QUE EN EL RESTO DEL CICLO. SE VE COMPENSADO POR EL AUMENTO DE LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA (SE UTILIZAN MÁS EFICAZMENTE LOS CARBOHIDRATOS) Y AUMENTA LA LEPTINA (DISMINUYE EL APETITO).
- CON RESPECTO AL ENTRENAMIENTO, SE RECOMIENDA LA PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD.

OVULACIÓN

(DEL DÍA 14 AL 16 DEL CICLO):

- LOS NIVELES DE ESTRÓGENOS ALCANZARÁN UN PICO DE CONCENTRACIONES MÁXIMAS LO CUAL SE TRADUCE EN UN AUMENTO DE LA FUERZA.
- SIGUE SIENDO UN PERIODO DE MAYOR RIESGO DE LESIÓN.
- PODRÍAMOS DAR NIVELES DE CARGAS E INTENSIDADES ELEVADAS, EN TORNO AL 80-90% DE LAS REPETICIONES MÁXIMAS, PERO CON UN VOLUMEN BAJO DE ENTRENAMIENTO.
- A NIVEL METABÓLICO TAMBIÉN SE ALCANZA EL PUNTO MÁXIMO, SE PUEDE PERCIBIR UN INCREMENTO DE HAMBRE.
- LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA COMIENZA A DISMINUIR, POR LO QUE A PARTIR DEL PERIODO DE OVULACIÓN, DEBEREMOS IR BAJANDO LOS CARBOHIDRATOS.

FASE LÚTEA

(DEL DÍA 17 AL 28 DEL CICLO):

- AUMENTA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS DEBIDO AL PERIODO PREMENSTRUAL.
- MENOR TOLERANCIA A LOS CARBOHIDRATOS DEBIDO AL DESCENSO DE LOS ESTRÓGENOS.
- SE REDUCE LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA Y DOPAMINA, LO QUE DA LUGAR A UN BAJO ESTADO ANÍMICO.
- LOS BAJOS NIVELES DE DOPAMINA DARÁN LUGAR AL INCREMENTO DE LOS ANTOJOS Y EL APETITO POR LOS CARBOHIDRATOS.
- DEBIDO AL DESCENSO DE LOS ESTRÓGENOS, Y SOBRE TODO AL AUMENTO DE LA PROGESTERONA, SE AUMENTA LA CAPACIDAD DE ALMACENAR GRASA.
- SE RECOMIENDA LA INGESTA DE ACIDOS GRASOS ESENCIALES PARA MEJORAR LA INFLAMACIÓN Y EL AMBIENTE HORMONAL.



Nutrición Acción

Laura Pando

