

# Este nutriente es una bendición para las mujeres en la menopausia



[Escuchar el post](#)

**Muchas mujeres sufren molestias vaginales cuando llegan a la menopausia, pero un estudio demuestra que tomar extracto de espino amarillo puede mitigar algunas de las molestias vaginales que aparecen tras la reducción de los niveles de estrógeno.**

Sequedad vaginal, sensación de quemazón y picor, dolor durante

el coito. ¿Le suena familiar? Si eres mujer y has llegado a la menopausia o tal vez la hayas superado, es muy probable que hayas experimentado estos síntomas que se conocen clínicamente como “atrofia vaginal”. Puede ser de lo más desagradable y, aparte de la terapia hormonal para compensar el descenso de los niveles de estrógeno, que es la causa subyacente, no hay mucho que se pueda hacer. ¿O no?

### **Ofrece un alivio significativo**

Pues bien, según un estudio<sup>1</sup> realizado en casi 100 mujeres posmenopáusicas con sequedad, picor o ardor vaginal, tomar un complemento con extracto de espino amarillo (SBA) ofrece un alivio significativo. Se trata de un conocimiento realmente valioso porque, a diferencia de la terapia hormonal sustitutiva, el extracto de espino amarillo es un complemento natural que no provoca efectos secundarios. Es una fuente rica en vitamina A, de la que se sabe que tiene un profundo impacto en la salud de las membranas mucosas.

### **Estudio de casi 100 mujeres posmenopáusicas**

Un total de 98 mujeres completaron el estudio doble ciego controlado con placebo, en el que fueron asignadas aleatoriamente a recibir tres gramos diarios de aceite de espino amarillo (cápsulas) o placebo. Al principio y al final del estudio, un ginecólogo evaluó diferentes puntuaciones de la salud vaginal. También se midieron el nivel de pH vaginal y el nivel de humedad, y se calculó el índice de salud vaginal. El adelgazamiento, la sequedad y la inflamación de la mucosa vaginal se evaluaron en las visitas clínicas y mediante diarios. Por último, se extrajeron muestras de sangre para analizar los lípidos, las enzimas hepáticas y la proteína C reactiva (PCR). La PCR es un conocido marcador de inflamación.

### **Una alternativa viable a la terapia con estrógenos**

Lo que demostró el estudio fue que, en comparación con el placebo, las que recibieron extracto de espinillo amarillo presentaron un índice significativamente mayor de mejora de la integridad de su mucosa vaginal. En general, se observó una tendencia a la mejora de la salud vaginal en el grupo de SBA en comparación con el grupo placebo. Basándose en sus resultados, los investigadores concluyeron que el aceite de espinillo amarillo es beneficioso para la salud vaginal y puede representar un tratamiento viable para aquellas mujeres que no pueden utilizar la terapia de estrógenos (terapia hormonal sustitutiva).

### **Un puente biológico con el entorno**

Las molestias vaginales son el resultado de una mucosa seca y disfuncional en la vagina. Las mucosas son como la piel interna del cuerpo. Las tenemos en la boca, los ojos, la nariz, los oídos, el tracto digestivo, el sistema respiratorio, el tracto urinario y el genital. Las membranas mucosas representan un puente biológico entre el cuerpo y el entorno circundante, lo que significa que están constantemente expuestas a gérmenes y otros patógenos, contaminantes, irritantes, cambios hormonales y otros factores influyentes.

### **Muy útil para los ojos secos**

El síndrome del ojo seco es un trastorno común que afecta a ambos sexos y puede perjudicar gravemente la calidad de vida de una persona. Sin embargo, un estudio de 2016 publicado en *Journal of Nutrition* indica que el aceite de espinillo amarillo también es un remedio útil en este caso. En el estudio, que fue un ensayo doble ciego, aleatorizado y paralelo, participaron 86 hombres y mujeres de entre 20 y 75 años. Los resultados demostraron que el consumo diario de aceite de espinillo amarillo durante tres meses era útil para atenuar el ardor y el enrojecimiento, dos de los síntomas más destacados de la sequedad ocular.

## **SBA24 – el extracto documentado**

La sequedad bucal, o xerostomía (su término médico), también es un problema muy extendido. Hasta el 40% de los adultos, principalmente mujeres y ancianos, padecen sequedad bucal. Según un estudio cruzado doble ciego realizado en once mujeres con xerostomía y flujo salival gravemente reducido, el consumo diario de aceite de espino amarillo (extracto SBA 24) ayuda a aliviar los síntomas de la boca seca. SBA 24 es la fuente de espino amarillo utilizada en la mayoría de los estudios científicos y, por tanto, la mejor documentada.

### **También es eficaz para la boca seca – y los problemas asociados**

Además de producir síntomas desagradables como ardor en la boca, dificultad para hablar y masticar, y problemas para tragar, la sequedad bucal aumenta la susceptibilidad a, por ejemplo, la candidiasis oral y la caries. Por eso es reconfortante saber que existe un tratamiento natural para este problema y las demás afecciones relacionadas con la sequedad de las mucosas de distintas partes del cuerpo.

**Si te perdiste el programa anterior sobre NUTRIENTES ÚTILES EN MENOPAUSIA puedes verlo [AQUI](#)**

### **Fuentes:**

1) Effects of sea buckthorn oil intake on vaginal atrophy in postmenopausal women: A randomized, double-blind, placebo-controlled study *Maturitas*, vol. 79, issue 3, November 2014, pp 316-321

Foto

## QUIERO COLABORAR

Mantente informad@ de la actualidad del sector y consejos suscribiéndote a nuestra web en el enlace de la derecha si estás en un ordenador o al final de la noticia si lo ves en un teléfono móvil.

Tu publicidad aquí

---

**ACOC**EX.  
ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
PROFESIONALES  
DE COMERCIO  
EXTERIOR

---



**ENVIVEE**  
La salud tu mayor patrimonio



---



**Pharma Nord**



**Importante:** Debe aclararse que el responsable del sitio web no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, el autor no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.

*El Rincón del Naturópata*