

El uso temprano de TH protege contra insuficiencia cardíaca posmenopáusica

Evalúan efectos de terapia de reemplazo hormonal en insuficiencia coronaria posmenopáusica.

Fuente: *American Heart Association Annual Scientific Sessions; Orlando, Florida, USA: 4-7 November 2007*

MedWire News: las mujeres más jóvenes que optan por usar TH durante la menopausia natural son menos propensas a desarrollar enfermedad de arterias coronarias (CAD) que sus pares menopáusicas por cirugía, de acuerdo con una investigación de Estados Unidos.

George Sopko (del National Heart, Lung, and Blood Institute, Bethesda) y colaboradores compararon datos de angiografías coronarias entre 936 mujeres posmenopáusicas que participaron en el estudio de evaluación de síndrome isquémico femenino. De estas mujeres, 654 atravesaron la menopausia natural y 134 experimentaron menopausia quirúrgica.

Las mujeres naturalmente menopáusicas que comenzaron a recibir TH antes de los 45 años de edad experimentaron un efecto protector importante contra CAD, con un 15 por ciento

de reducción en comparación con las que iniciaron la TH después de los 45 años. Las que estaban utilizando TH antes de los 45 años también fueron un 30 por ciento menos proclives a desarrollar CAD que las mujeres que no estaban recibiendo TH.

En las mujeres naturalmente posmenopáusicas, algunos de los efectos beneficiosos de la TH fueron atribuidos a que las mujeres llevaban un estilo de vida más sano. Pero el uso de TH se asoció con una protección significativa contra CAD, pero sólo entre las que habían transitado una menopausia natural.

La TH no confirió beneficio protector adicional entre las mujeres que habían experimentado la menopausia a causa de cirugía, comentan los investigadores.

Medidas de estilo de vida podrían ayudar a preservar la salud posmenopáusica

Evalúan los efectos de medidas de estilo de vida en mujeres posmenopáusicas.

Fuente: *American Journal of Clinical Nutrition 2007; 86: 1572S-1576S*

MedWire News: una revisión de literatura muestra que las mujeres posmenopáusicas deberían seguir pautas de “nutrición adecuada” y ejercitación para prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

El investigador Richard Rivlin (del Strang Cancer Prevention Center de Nueva York) explica que una nutrición adecuada puede disminuir e incluso revertir las consecuencias perjudiciales del envejecimiento. Las actuales pautas de nutrición sugieren que deben consu-

mirse proteínas de alta calidad, y los complejos de carbohidratos deberían reemplazar el azúcar común.

Consumir comidas que no sean sanas aumentan las concentraciones de lípidos, y la “comida chatarra” carece de importantes minerales y vitaminas, comenta el investigador.

De hecho, limitando su ingesta total de grasas dietarias las mujeres posmenopáusicas con cáncer de mama pueden reducir su riesgo de

recurrencia de cáncer en aproximadamente un 30 por ciento, agrega.

Para las mujeres posmenopáusicas que no pueden seguir una dieta adecuada, introducir 500 mg de calcio y 700 UI de suplemento de vitamina D podría ayudar a mantener la salud ósea después de sólo seis meses.

Además de buscar opciones nutricionales más sanas, las mujeres posmenopáusicas deberían participar de ejercicios de actividad cardiovascular de levantamiento de peso o de flexibilidad. Estas actividades en conjunto ayudan a mantener bajo el peso, mientras que

mejoran el equilibrio y la postura, y reducen los síntomas artríticos, sugiere el estudio.

El investigador subraya que la osteoporosis, el cáncer y las enfermedades cardíacas, los que son particularmente problemáticos en las mujeres posmenopáusicas, pueden ser limitados en cuanto a su gravedad siguiendo unas pocas directrices de estilo de vida, incluso a una edad avanzada.

“Las medidas de estilo de vida apuntan a un enfoque prometedor y optimista para conservar la salud en las personas mayores, por la que todos nosotros deberíamos luchar”, concluye Rivlin.

PERLAS

Una dieta rica en soja ayuda a prevenir la aterosclerosis posmenopáusica

Evalúan los efectos de la suplementación con isoflavonas dietarias en marcadores proteicos de aterosclerosis en mujeres posmenopáusicas.

Fuente: *American Journal of Clinical Nutrition* 2007; 86: 1369-1375

MedWire News: las mujeres posmenopáusicas que consumen una dieta rica en soja podrían tener un riesgo menor de desarrollar aterosclerosis, sugiere una investigación alemana.

Los investigadores explican que la investigación en torno a los beneficios cardíacos de la suplementación de proteínas de soja es escasa.

Para abordar esta brecha en el conocimiento, evaluaron a 27 mujeres posmenopáusicas que consumieron placebo en forma de barras de cereal dos veces al día durante 8 semanas, y luego barras de cereal suplementadas con 25 mg de isoflavona de soja dos veces al día durante las 8 semanas subsiguientes.

Se tomaron muestras de células sanguíneas mononucleares periféricas (PMBCs) de 10 mujeres después de cada una de las etapas con placebo y con suplementación de soja y fueron sometidas a análisis proteómico.

Después de la alta ingesta de isoflavonas de soja, se identificaron 29 proteínas que mostraron una expresión de PMBC significativamente alterada. Estas consistían principalmente de

proteínas citoesqueléticas y del metabolismo, comentan los investigadores.

Se hallaron proteínas de respuesta inflamatoria tales como la proteína 70 de choque térmico y proteínas fosfatasa específicas de linfocitos en intensidades elevadas en comparación con después de comer las barras de cereal placebo.

Una proteína conocida por promover la fibrinólisis vascular, alfa-enolasa, también fue detectada en altas concentraciones, muestran los resultados del estudio.

Después del consumo del extracto de soja, se identificaron proteínas que aumentan la diferenciación y migración de células de músculo liso vascular, tales como la galectina-1, en concentraciones reducidas en comparación con las muestras tomadas durante el consumo de placebo.

“Se necesitan más... estudios para validar los cambios en el proteoma PMBC... y los efectos in vivo de las isoflavonas de soja”, concluyen Dagmar Fuchs (de la Universidad Técnica de Munich) y equipo.