



Ciclo menstrual

cómo afecta a tu ejercicio

Baja la intensidad durante la regla, entrena la fuerza los días de después, aumenta el nivel de entrenamiento durante la ovulación... Las hormonas influyen en tu resistencia y rendimiento. Si entiendes su lenguaje, en lugar de enemigas serán tus aliadas.

Escribe: **Carla Nieto** Ilustración: **Carla Fuentes**

h a sido por culpa de esas cosas de chicas". Ese fue el eufemismo con el que Heather Watson, estrella emergente del tenis británico, justificó su bajo rendimiento al caer contra todo pronóstico en primera ronda del Open de Australia de 2015. Y con ello, puso el foco sobre un tema aún un tabú en el deporte de élite, pero que responde a una realidad fisiológica pura y dura: el ciclo menstrual afecta al entrenamiento y al rendimiento deportivo. No todas las mujeres lo acusan de la misma forma; según el doctor **Mario Ros**, de la Unidad de Medicina del Deporte de ICATME, Hospital Universitario Dexeus, hay estudios que revelan que el 64 por ciento de las atletas han logrado sus mejores marcas independientemente de su fase del ciclo menstrual. Pero es evidente que el carrusel hormonal produce cambios en el cuerpo (y en la mente) que hay que tener en cuenta.

Estrógeno y progesterona, LAS LÍDERES DEL VAIVÉN

Cada mujer (y cada ciclo menstrual) es un mundo y estas alteraciones no causan el mismo efecto en las que se dedican a la alta competición que en las deportistas de a pie. Aún así es importante saber qué pasa en el organismo en cada momento del mes para adaptar y optimizar el entrenamiento. Hay que empezar a tratar de tú a tú a dos hormonas ginecológicas (segregadas por los ovarios), el estrógeno y la progesterona, capitanas del equipo menstrual. Tras el inicio de la menstruación, sus niveles se mantienen bajos en la primera fase del ciclo (folicular); hay un fuerte repunte de estrógenos justo antes de la ovulación. Durante la segunda fase del ciclo (lútea), los niveles de las dos hormonas se mantienen

elevados, pero es la progesterona la que toma el mando en los días previos a la menstruación (ver cuadro). "Conocer estas fluctuaciones hormonales es fundamental para adecuar y ajustar las características del entrenamiento al ciclo menstrual", señala la doctora **Susana Moral González**, profesora de Técnicas de Ejercicio en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea. Además, a este patrón de las hormonas ginecológicas hay que unir los efectos de otras: "son las hormonas esteroideas (concretamente los corticoides, segregados por las glándulas suprarrenales) y las hormonas tiroideas (segregadas por la tiroides), que influyen en el rendimiento físico a distintos niveles: hipófisis, tiroides, suprarrenal, etc", señala la doctora **Nuria Parera**, jefe de la Unidad de Ginecología de la Infancia y de la Adolescencia de Salud de la Mujer Dexeus.

Training hormonal SUS CLAVES

El doctor Mario Ros explica que es importante fijar las características del ciclo menstrual para cada deportista de forma individual. Adecuar el ritmo de ejercicio al ciclo hormonal permite sacar todo

Justo antes de la ovulación suben los estrógenos y te sientes optimista y poderosa. Rompe tus marcas esos días

el partido y conseguir las adaptaciones fisiológicas que se buscan en el entrenamiento". Hay una serie de claves a tener en cuenta:

• **Saca partido al estrógeno.** Se podría definir como la hormona aliada del ejercicio y está en todo lo alto justo antes de la ovulación. "Es una hormona esteroidea (similar a la testosterona en el hombre), que proporciona una mayor capacidad a la hora de entrenar y mejora la asimilación de las cargas; por eso, a mitad de la fase folicular (la ovulatoria) y los 10-12 días iniciales en la fase lútea son los mejores para practicar ejercicio. El estrógeno tiene muchas funciones beneficiosas: favorece la absorción de calcio en el hueso, mejora la sensibilidad a la insulina y afecta al comportamiento emocional de la mujer, produciendo en la mayoría de los casos una sensación po-

sitiva, mayor energía, etc", dice Susana Moral.

El plus: los estrógenos también son aliados del peso corporal, pues son responsables de que durante la primera mitad del ciclo, y sobre todo antes de la ovulación, se tenga menos apetito que en la segunda mitad. Está demostrado que seguir unas pautas de sueño adecuadas, prescindir del tabaco y no abusar del alcohol ayuda a mantener los niveles de estrógenos en plena forma.

• **Despista a la progesterona.** "Esta hormona, que los ovarios segregan después de la ovulación y hasta la aparición de la siguiente regla, es la responsable de la retención de líquidos y otras molestias características del Síndrome Premenstrual (SPM). Hay estudios que apuntan a que la práctica de ejercicio puede aliviar

CON EL CALENDARIO (MENSTRUAL) EN LA MANO

1 DURANTE LA MENSTRUACIÓN

Día 1-4 del ciclo

TUS HORMONAS:

- Estrógenos y progesterona están en sus niveles más bajos.
- Los músculos están menos oxigenados.
- Puede haber dolor menstrual (dismenorrea).
- Hay cierta retención de líquidos.

QUÉ HACER:

- Potenciar actividades como yoga, Pilates.
- Evitar las cargas de entrenamiento elevadas.
- Bajar el ritmo del ejercicio y estirar.

2 DESPUÉS DE LA MENSTRUACIÓN

Día 4-10/12 del ciclo

TUS HORMONAS:

- Suben los estrógenos, progesterona al mínimo.
- Máximo bienestar, físico y mental.
- Antes de ovular aumenta la fuerza muscular y hay mayor tolerancia al dolor.

QUÉ HACER:

- Entrena la fuerza.
- En vez de rutinas prolongadas, haz series cortas e intensas, para activar el metabolismo basal y favorecer el aumento del rendimiento físico.

3 EN LA OVULACIÓN

Día 12/14 del ciclo

TUS HORMONAS:

- Pico de estrógenos alrededor del día 12.
- Sube la secreción de serotonina.
- Quemamos más grasa, energía y resistencia, huesos reforzados.
- Sensación de competitividad y de auto-superación

QUÉ HACER:

- Sube el nivel. Actividades de mayor intensidad (tipo *crossfit*).
- Opciones que exigen mayor dominio del cuerpo, armonía y sensualidad (zumba, danza, aerobic...).

4 ANTES DE LA MENSTRUACIÓN

Día 14/16-28 del ciclo

TUS HORMONAS:

- Desde el 14 crece la progesterona, cae el rendimiento (físico y mental), así como el nivel de bienestar.
- Sudas y te cansas más. Mayor frecuencia cardíaca.
- Inflamación de los tejidos, dolor en los músculos y las articulaciones. cansancio y apatía.

QUÉ HACER

- Actividades aeróbicas (*running*, natación, bici) a menor intensidad.
- Crece el riesgo de lesiones. Calienta más.

estos síntomas en algunas mujeres. Las actividades más adecuadas son ejercicios suaves como la natación, caminar, yoga...”, dice la doctora Nuria Parera.

El plus: el estrés es el principal enemigo de un ciclo regular (dispara el cortisol, lo que a su vez afecta a la producción de progesterona), así que cualquier iniciativa que lo reduzca (meditación, masajes, yoga) tiene efectos positivos. Asimismo, una dosis adecuada de fibra en la dieta (cereales como la avena, lentejas y otras legumbres, frutas y vegetales) regula el nivel hormonal y reduce síntomas como el dolor y la hinchazón, y ayuda a eliminar los niveles de las hormonas del organismo una vez éstas han sido utilizadas.

• **Alfate con la menstruación.** “Una mujer con buen estado de salud puede practicar deporte en cualquier día del ciclo, aunque algunas prefieren no entrenar cuando tienen síntomas como el dolor de la regla (dismenorrea). Por el contrario, en ciertas mujeres este dolor menstrual mejora con la práctica de ejercicio físico”, dice Nuria Parera. Mario Ros recuerda que el sangrado menstrual puede aumentar la susceptibilidad a padecer anemia y, con ello, limitar la capacidad de oxigenar a los músculos activos, afectando al rendimiento desde un punto de vista aeróbico.

El plus: varios estudios han demostrado la asociación entre periodos abundantes y déficit de vitamina A producido bien por la escasez de alimentos ricos en este nutriente (hígado y derivados) o por unos niveles inadecuados de zinc y vitamina E, necesarios para que el hígado produzca vitamina A. La vitamina E (semillas, frutos secos) ayuda a aliviar los calambres menstruales. Por otro lado, la menstruación afecta a los niveles de hierro (legumbres, carne, berberechos), nutriente que hay que reforzar, sobre todo si el periodo es abundante. El hierro se absorbe mejor si se consume junto a alimentos ricos en vitamina C (cítricos, vegetales de hoja verde).

Ciclo menstrual y ejercicio

LA CARA B

Algunas investigaciones apuntan que los trastornos menstruales son más frecuentes en mujeres

¿Entrenar embarazada?

Un reciente estudio de la Kansas City University of Medicine and Biosciences (Estados Unidos) arroja luz sobre una duda que muchas embarazadas tienen: si deben hacer deporte o no.

➔ **el corazón:** realizar ejercicio durante la gestación es bueno para la madre y fortalece el corazón del feto.

➔ **las endorfinas:** estas hormonas segregadas tras la práctica deportiva traspasan la placenta y favorecen el desarrollo del corazón del bebé. Supone un menor sufrimiento en el parto y menos riesgo de taquicardias.

➔ **todo ventajas:** alivio de las molestias derivadas del crecimiento del bebé (como el dolor de espalda), mejor descanso, control del peso y reducción del riesgo de depresión gestacional o posparto.

➔ **más oxígeno:** contribuye a la mejora de la condición cardiorrespiratoria de la madre (las mujeres que realizan ejercicio tienen mejor circulación sanguínea y más oxígeno en el cuerpo) y ayuda a fortalecer y generar una mayor elasticidad en

el abdomen y la pelvis, haciendo que el cuerpo esté mejor preparado para el parto. Eso sí: no todos los deportes son adecuados en este momento y es importante que un profesional sanitario valore el estado físico de la madre”.

➔ **¿qué hago?** si la futura madre es sedentaria, lo mejor es que escoja actividades de bajo impacto como Pilates, natación o andar. Para **Flor María Trujillo**, directora del centro FT Trujillo de Granada, “hay mujeres habituadas al ejercicio físico de más intensidad como el *running*. En este caso, hay que readaptar el entrenamiento, hacerlo sin excesos y bajar el ritmo en el tercer trimestre; escuchar al cuerpo y realizar la actividad con calma (pensando en minutos en lugar de en km o calorías) y siempre siguiendo las indicaciones del especialista; y prestar atención al equilibrio y a las lumbares, ya que el centro de gravedad cambia con el crecimiento de la tripa, favoreciendo las caídas y molestias al correr. Si, por ejemplo, se empiezan a notar calambres a ambos lados del vientre, es un indicativo de que hay que parar y ponerse a andar”.

que hacen mucho deporte, una teoría que confirma el doctor Mario Ros: “Una mujer que entrena habitualmente tiene un riesgo mayor de presentar alteraciones menstruales, sobre todo en las deportistas sometidas a entrenamientos de alta densidad. La amenorrea (ausencia de regla) es 20 veces más frecuente en atletas que en mujeres sedentarias. Cronificar una situación así eleva el riesgo de padecer problemas, por ejemplo, a nivel óseo”.

De la misma opinión es la doctora Nuria Parera: “La práctica de ejercicio de manera intensiva puede afectar al ciclo menstrual, produciendo en algunas mujeres retrasos en la regla o incluso desaparición de la misma. Si, además, el peso está por debajo del adecuado en relación a la talla, estos efectos son más evidentes”.

El hecho de que el esquema

hormonal femenino se empiece a alterar a partir de los 40-45 años hace necesario realizar algunos reajustes en la forma en la que se practica ejercicio.

“Más que tomar como referencia el ciclo menstrual, ahora hay que tener en cuenta el tipo de entrenamiento más apropiado para estas edades. En la perimenopausia comienzan a descender los niveles de estrógenos, y esto conlleva consecuencias negativas para la salud femenina, siendo las más frecuentes la osteopenia (pérdida de densidad ósea) y las alteraciones en el metabolismo del colesterol. El entrenamiento de fuerza es el más adecuado para contrarrestar estos aspectos; las actividades más recomendables incluyen pesos, los cambios de dirección y la variedad de los estímulos”, explica la doctora Susana Moral. **I**