

## Por qué se produce el síndrome premenstrual (SPM)

En la segunda mitad del ciclo menstrual, es decir, quince días antes de la menstruación, se produce un desequilibrio hormonal, que en algunas mujeres se encuentra acentuado y se traduce en una serie de síntomas tanto físicos como psíquicos.



Por un lado, los estrógenos aumentan en relación a la progesteronas sexuales desata la retención hídrica.



También aumenta la producción de otras dos hormonas, la aldosterona y la prolactina, que a su vez influyen sobre la retención de líquidos, el aumento del apetito y algunos trastornos de la conducta,

Como irritabilidad, cansancio, cambios de humor y angustia, etc.



Otras hormonas, como la noradrenalina y la prostaglandina, también incide en la sintomatología del SPM. Por lo que te hemos dicho hasta el momento, pensarás que las hormonas hacen lo que quieren con el cuerpo de una mujer. Sin embargo, no son antes independientes que no podamos manejar o que nos controlen por un poder autónomas forman parte de nuestro cuerpo, interactuando constantemente con los otros sistemas del organismo (circulatorio, renal, nervioso, etc.). Si existe un equilibrio saludable entre cuerpo, mente y ambiente, los ciclos vitales no ocasionaran trastornos patológicos.



Por suerte, existen distintos tratamientos terapéuticos que ayudan a tratar los desequilibrios metabólicos del organismo.

En cuanto el aumento de peso producido por el SPM, es importante aclarar que los litros de mas retenidos por esta causa son eliminados naturalmente por el cuerpo cuando aparece la menstruación.



Pero además, las mujeres tienden a ingerir carbohidratos (pastas, dulces, postres), porque en este periodo baja la insulina, que es la hormona que regula la glucosa. Se habla de aumento de peso real cuando, debido a esta tendencia a comer cosas dulces, la mujer acumula grasas a lo largo de varios ciclos menstruales.

