

# Beneficios del Humulus lupulus y Aceite de Onagra (Primrose) durante el climaterio



MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!



La menopausia puede causar muchos cambios en el organismo y sus síntomas son el resultado de la disminución en la producción de estrógenos. Se acompaña por una serie de síntomas, de los cuales los bochornos y los sudores nocturnos son las razones más frecuentes para buscar remedio.<sup>1,2</sup>

## ESTRÓGENOS



### SNC/INESTABILIDAD VASOMOTORA

- Bochornos
- Sudoraciones nocturnas
- Trastornos del sueño

- Depresión
- Fatiga Diurna



### MUCOSA UROGENITAL

- Resequeidad
- Irritación
- Infecciones
- Dispareuria



### CARDIOVASCULAR

- Riesgo de Aterosclerosis



### HUESO

- Resorción de Hueso > Formación

- Osteoporosis

A largo plazo las consecuencias de la falta de estrógenos representan un mayor riesgo de aterosclerosis, disminución de la densidad ósea y desarrollo de osteoporosis (**Esquema 1**).<sup>2</sup>

La búsqueda de terapias alternativas naturales con la idea de resolver los síntomas de la menopausia sin tener un daño colateral es la idea principal de muchas mujeres hoy en día. Existen diversos recursos a partir de hierbas o alimentos.<sup>3</sup>

La terapia convencional es el reemplazo hormonal (TRH) sin embargo, un gran ensayo clínico realizado en 2002 reveló un mayor riesgo de cáncer de mama y de tromboembolismo en mujeres postmenopáusicas como consecuencia.<sup>2</sup> Por lo que los principales objetivos para ayudar a las mujeres a experimentar una transición a la menopausia saludable son:<sup>1</sup>





MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!

Mantenimiento y reparación de los huesos para la prevención de fracturas

Prevención del Cáncer de mama



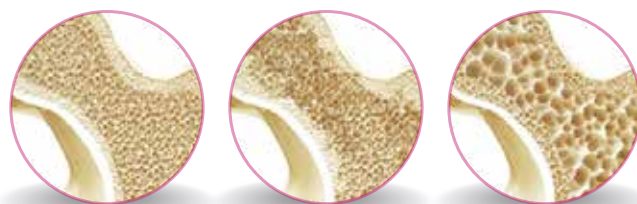
Alivio o ayuda con síntomas como bochornos e insomnio.

Prevención de la enfermedad cardiovascular.

En cuanto a la mejoría de los bochornos y/o sudoraciones nocturnas, el *Humulus Lupulus* ha sido estudiado a profundidad, pues contiene el fitoestrógeno de mayor potencia, capaz de actuar a nivel del hipotálamo e hipófisis, alcanzando una concentración máxima en la sangre dentro de las 2 primeras horas después de tomarlo. Además contiene otros fitoestrógenos con potencia menor que en el organismo se convierten en el fitoestrógeno de potencia mayor entre 5 y 8 horas después.<sup>3</sup> Esto es una gran ventaja pues la protección contra los síntomas se extiende. Por su parte, el aceite de onagra ha comprobado la disminución en la frecuencia y severidad de los bochornos.<sup>4</sup>

El mantenimiento y reparación de huesos es otra de las grandes preocupaciones de las mujeres ya que se sabe que, debido al descenso de estrógenos, los huesos pierden densidad haciéndolos débiles con lo que el riesgo de osteoporosis se incrementa.

El *Humulus Lupulus* causa un efecto a nivel genético que disminuye aquellas células del hueso que promueven su destrucción.<sup>2</sup> Los ácidos grasos esenciales presentes en el aceite de onagra, promueven la salud ósea durante el envejecimiento.<sup>6</sup>



**La Cooperativa Científica Europea en Fitoterapia (ESCOPE)** aprobó el lúpulo como un tratamiento para la excitabilidad, trastornos del estado de ánimo (inquietud, ansiedad) y trastornos del sueño. Se le atribuyen propiedades sedantes debido a la interacción que tiene con receptores del sistema nervioso central.<sup>5</sup>

*Aun cuando el mecanismo de acción no ha sido investigado a profundidad, se sabe que es posible que se desencadene un efecto "dominó" ya que, al aliviarse los bochornos, se mejora el sueño, lo que puede mejorar el estado de ánimo.*

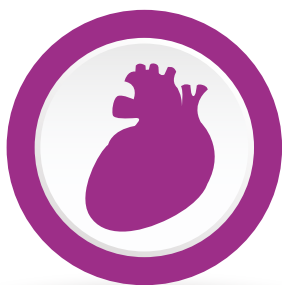


**ifa**  
**CELTICS**  
un equipo por la vida

Salud Femenina



MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!



Con la pérdida de estrógenos se pierde la protección a nivel cardiovascular. A las enfermedades cardiovasculares se les conoce como “el mal silencioso” ya que generalmente no presentan síntomas cuando empiezan a desarrollarse por lo que contar con la protección es fundamental. El fitoestrógeno potente presente en el *Humulus Lupulus* es útil en la prevención de la aterosclerosis, el infarto al miocardio, la enfermedad arterial coronaria y la trombosis.<sup>7</sup> Por su parte el aceite de onagra posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.<sup>8,9</sup> Puede reducir el mecanismo que conduce a la formación de un trombo o coágulo, reduce el daño al tejido que recubre la capa interna del corazón y tiene efectos reductores de colesterol.<sup>8</sup>

El tema del cáncer de mama crea un gran temor y suele ser la principal razón para buscar una alternativa natural frente a la terapia de reemplazo hormonal. Los fitoestrógenos del *Humulus Lupulus* actúan como anticancerígenos, debido a mecanismos antioxidantes.<sup>1,2</sup> Su efecto protector consiste en reducir la formación de células malignas de cáncer de mama.<sup>8</sup> Asimismo el aceite de onagra posee potencial anti invasivo y anti metastásico hacia células de cáncer de mama, ya que sus polifenoles inhiben el crecimiento de células de cáncer.<sup>8</sup>

Una de las principales razones para el rechazo de la TRH es el aumento de peso y no es sólo por una consideración estética.

Cuanto más saludable sea el peso corporal menor será la posibilidad de padecer enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer de mama, cáncer de endometrio y cáncer de colon.<sup>2</sup> Más allá del peso corporal mucho estudios han reportado que la distribución de grasa corporal tiene una relación con la aparición de trastornos metabólicos. Especialmente la grasa intraabdominal conocida como grasa visceral, conduce a estos trastornos independientemente del peso corporal.<sup>10</sup>

Un estudio reveló que el *umulus Lupulus* tiene efecto anti-obesidad. Su consumo frecuente reduce la grasa corporal en humanos sanos acelerando el gasto de energía.<sup>10</sup> Se sabe que existe una distorsión de la distribución de los ácidos grasos esenciales en las personas que viven con obesidad y que no se resuelven a pesar de una gran pérdida de peso. Cuando se corrige la distorsión mediante la administración del ácido graso presente en el aceite de onagra (ácido  $\gamma$ -linolénico) se reduce la ingestión de alimentos, la ganancia de peso, así como también evita la recuperación del peso perdido.<sup>11</sup>





MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!

# Pleniren®

Con Vitaminas  
Suplemento Alimenticio

Contiene una combinación de Aceite de Onagra (AO) y *Humulus Lupulus*, ingredientes herbolarios, el segundo de ellos con fitoestrógenos. Los fitoestrógenos son compuestos de origen vegetal, capaces de imitar la actividad de los estrógenos, lo que les brinda cualidades para aliviar los síntomas de la menopausia.

ESTE MATERIAL CIENTÍFICO ES TRAÍDO A UD,  
CORTESÍA DE:



ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.  
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD  
DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

## Bibliografía:

1. Romm A, Weed SS, Gardiner P, Bhattacharya B Et al. en Menopausal Health. Botanical Medicine for Women's Health, Roman A Editora. Churchill Livingstone 2010. Estados Unidos. pp455-520
2. Štulíková, K., Karabín, M., Nešpor, J., & Dostálek, P. Therapeutic perspectives of 8-prenylnaringenin, a potent phytoestrogen from hops. *Molecules* 2018;23(3): 2-13 doi:10.3390/molecules23030660
3. Minecka, A., Zych, M., & Kaczmarczyk-Sedlak, I. 8-Prenylnaringenin from hop (*Humulus lupulus* L.)—a panacea for menopause? *Herba Polonica* 2017; 63(4): 34-44.
4. Ghazanfarpour, M., Sadeghi, R., Abdolalian, S., & Roudsari, R. L. The efficacy of Iranian herbal medicines in alleviating hot flashes: A systematic review. *Int J Reprod BioMed* 2016;14(3):155-166.
5. Zanolli P. & Zavatti, M. Pharmacognostic and pharmacological profile of *Humulus lupulus* L. *Journal of ethnopharmacology* 2008;116(3):383-396.
6. Wauquier, F., Léotoing, L., Philippe, C., Et. al. Pros and cons of fatty acids in bone biology." *Progress in lipid research* 2015;58: 121-145.
7. Di Vito C, Bertoni A, Nalin M, Et. al. The phytoestrogen 8-prenylnaringenin inhibits agonist-dependent activation of human platelets. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) 2012-General Subjects* 2012;1820(11): 1724-1733.
8. Munir, R., Semmar, N., Farman, M., & Ahmad, N. S. An updated review on pharmacological activities and phytochemical constituents of evening primrose (genus *Oenothera*). *Asian Pac J Biomed* 2017;7(11): 1046-1054.
9. Montserrat, S., Fernández, Á., Ángel M., & García, M. D. The sterols isolated from Evening Primrose oil modulate the release of proinflammatory mediators. *Phytomedicine* 2012;19(12): 1072-1076.
10. Morimoto, Ohara K., Ashigai H., et al. Matured hop extract reduces body fat in healthy overweight humans: a randomized, double-blind, placebo-controlled parallel group study. *Nutrition Journal* 2016;15-25. DOI 10.1186/s12937-016-0144-2
11. Schirmer M & Phinney S. γ-linolenate reduces weight regain in formerly obese humans. *J Nutr.* 2007;137(6): 1430-1435.



Atención a clientes:  
01 800-7199604 • 01 800-7199605  
www.ifaceltics.com.mx

MATERIAL EXCLUSIVO PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD.



ifa  
CELTICS®  
un escape por la vida

Salud Femenina