



## FITXA DEL TALLER

**TÍTOL DE L'ACTIVITAT: Com equilibrar el nostre cicle menstrual? Salut hormonal de la dona.**

### INTRODUCCIÓ:

El cicle hormonal és un indicador de salut en l'edat fèrtil. Els cicles normals duren entre 28 a 35 dies, però hi ha dones que els cicles són més curts o més llargs i la durada normal del sagnat és de 3 a 5 dies. A més la menstruació NO ha de fer mal!

Entre el 40 i el 75% de les dones no experimenten cap molèstia menstrual. Però quan el dolor es repeteix cada mes i arriba a ser intens, sense una causa mèdica que ho expliqui, pot tenir com a causa una inflamació crònica subjacent i que està associada a hàbits poc saludables, estrès o deficiències nutricionals.

L'alimentació és un factor clau per mantenir equilibrades les hormones durant el cicle, a més, a més, mantenir uns bons hàbits saludables (l'exercici, la son, la gestió emocional...) també ajuda a la salut hormonal.

Altres aspectes a tenir en compte són la microbiota intestinal i l'eix intestí-fetge (eix entero-hepàtic) en el qual l'estroboloma (conjunt de bacteris capaç de modular la circulació enterohepàtica dels estrògens) pot afectar aquesta salut hormonal de la dona, provocant desequilibris hormonals a tenir en compte en les consultes d'atenció primària i de ginecologia.

La menopausa és una etapa de la salut de la dona que també comporta alteracions en la microbiota intestinal i vaginal, a més de patir canvis hormonals que afecten tant a l'àmbit fisiològic com físic i/o psicològic, repercutint en el seu dia a dia i/o el seu estat de salut. A nivell dietètic podem ajudar a millorar la seva salut i benestar a partir de la menopausa.

### DOCENT:

**Elvira García Arcos.** Infermera FiC. PNIE (Psiconeuroimmunologa). Experta en nutrició. Directora d'*Art Cool Salud* (Escola d'alimentació i *coaching*). Formadora de sanitaris. Membre d'AIFICC.

### OBJECTIUS:

- Adquirir coneixements per a un abordatge integral en la salut hormonal de la dona.
- Conèixer la relació que té l'intestí "segon cervell" amb el sistema hormonal.
- Conèixer la relació que té l'eix intestí-fetge (eix enterohepàtic) amb el sistema hormonal.
- Comprendre el funcionament del sistema hormonal i els seus desajustaments.
- Realitzar les recomanacions dietètiques en el cicle menstrual i menopausa.
- Conèixer que mecanismes d'acció subjacent a la Síndrome premenstrual (SPM).

### TEMARI:

1. Com ens afecten les hormones en la dona?
2. Síntesi d'hormones sexuals: estrògens i andrògens, producció i funcions.
3. Fisiologia del cicle menstrual i fases. Recomanacions dietètiques.
4. Menopausa: fisiopatologia i estratègies nutricionals.



5. El paper de la microbiota intestinal i la detoxificació hepàtica en la influència en els desordres hormonals.
6. Síndrome Premenstrual (SPM): recomanacions nutricionals i abordatge.

**METODOLOGIA DOCENT:**

- Explicacions teòriques i pràctiques.
- Fomentar la participació dels assistents mitjançant supòsits/casos pràctics.
- Degustació d'alguns plats recomanats segons cas clínic.