



Menstruación y demencia: ¿qué relación hay?

Description

La edad de inicio y finalización de la menstruación pueden influir en el riesgo de demencia. La demencia, un trastorno que afecta la memoria, podría estar vinculada al ciclo reproductivo femenino.

CONTENIDOS

La menstruación y la demencia: una relación sorprendente

La edad a la que una persona empieza y termina de menstruar podría influir en su riesgo de desarrollar demencia más adelante en la vida, según el estudio más grande realizado hasta la fecha sobre este tema. La demencia es un trastorno que afecta a la memoria, el pensamiento y las habilidades sociales, y que puede tener diversas causas. La más común es la [enfermedad de Alzheimer](#), que se caracteriza por la acumulación de placas de proteínas en el cerebro. La demencia afecta más a las mujeres que a los hombres, y se cree que las hormonas sexuales femeninas, como el estrógeno, podrían tener un papel protector o perjudicial en el proceso de envejecimiento cerebral.

El estudio de la Universidad de Londres sobre menstruación y demencia

Los investigadores de la Universidad de Londres analizaron la información de salud de 273.260 mujeres participantes en el Biobanco del Reino Unido, una base de datos que recoge datos genéticos y de estilo de vida de medio millón de personas. Los hallazgos sugieren que aquellas mujeres que empezaron a menstruar más tarde y llegaron a la [menopausia más tarde tienen](#) cerebros más sanos, relativamente hablando. Específicamente, los investigadores encontraron que las mujeres que menstruaron durante 34 a 37 años tenían un 28 por ciento menos de riesgo de demencia que las que tuvieron un periodo reproductivo más corto.

La demencia afecta más a las mujeres que a los hombres, y se cree que las hormonas sexuales femeninas podrían tener un papel en el desarrollo o la prevención de la demencia.

La importancia del estrógeno en menstruación

El estrógeno es la hormona sexual femenina más potente, y su nivel varía a lo largo de la vida, alcanzando su pico durante los años reproductivos y disminuyendo con la menopausia. El estudio usa la menstruación como un indicador de la exposición al estrógeno a lo largo de la vida. Las mujeres que empezaron a menstruar a los 15 años o más mostraron un 12 por ciento más de riesgo de demencia. Por el contrario, las que experimentaron la menopausia después de los 50 años tuvieron un 24 por ciento menos de riesgo de demencia. La terapia hormonal

sustitutiva, que suplementa el estrógeno después de la menopausia, no parecía afectar a los resultados. Las asociaciones fueron consistentes entre las mujeres que tenían factores de riesgo genéticos para la demencia y las que no.

El papel del estrógeno en el cerebro y la demencia

El estrógeno podría tener un efecto protector en el cerebro de las mujeres, según los autores del estudio. Si esto se confirma, podría ayudar a explicar por qué la demencia es más frecuente en las mujeres que en los hombres. De hecho, el sexo es el mayor predictor de [desarrollar demencia](#) después de la edad. Sin embargo, el efecto de las hormonas sexuales en el envejecimiento cerebral es poco conocido. Hasta la fecha, la mayoría de las investigaciones sobre el cerebro se han realizado en cerebros masculinos. Solo el 2 por ciento de los estudios de neuroimagen mencionan los factores hormonales y solo el 0,5 por ciento los analizan. Más de la mitad de estos estudios encontraron asociaciones significativas entre los [esteroides sexuales femeninos](#) y los cambios en el cerebro.

Los estudios previos sobre el estrógeno y el cerebro

En los cerebros de mujeres que murieron con la enfermedad de Alzheimer, los científicos han medido niveles relativamente bajos de estrógeno. Los estudios con animales han revelado que el cerebro de los mamíferos es muy sensible a los estrógenos, especialmente en las regiones asociadas con el aprendizaje y la memoria. Algunos resultados en roedores sugieren que el estrógeno puede mejorar las conexiones neuronales en el hipocampo y posiblemente reducir la acumulación de placas de proteínas asociadas con el Alzheimer. Sin embargo, las investigaciones con cerebros humanos han arrojado resultados contradictorios.

En 2021, un estudio de 99 mujeres de mediana edad reveló que un periodo reproductivo más largo, que indica más años de exposición al estrógeno. Esto, se asociaba con mayores volúmenes de materia gris en el cerebro, un tejido que se reduce en las personas con Alzheimer. En 2020, sin embargo, un análisis de 16.854 mujeres encontró que una mayor exposición a las hormonas sexuales en la vida se relacionaba con más signos de envejecimiento cerebral, no menos.

Menstruación y demencia: Las limitaciones del estudio actual

El estudio actual ha producido algunos de los resultados observacionales más robustos hasta la fecha, pero solo puede revelar asociaciones a nivel poblacional. No puede establecer una relación causal entre la menstruación y la demencia, ni explicar los mecanismos biológicos que podrían estar implicados. Además, el estudio tiene algunas limitaciones, como el hecho de que se basa en la memoria de las mujeres para informar sobre la edad de inicio y final de la menstruación, lo que podría introducir errores. También se desconoce si las mujeres que participaron en el estudio tenían algún problema de salud que pudiera afectar a su ciclo menstrual o a su riesgo de demencia.

Te Puede Interesar:

Las implicaciones del estudio para la salud de las mujeres

El estudio tiene implicaciones importantes para la salud de las mujeres, especialmente para aquellas que se someten a cirugías reproductivas que pueden alterar su exposición al estrógeno. Los investigadores encontraron que las mujeres que se sometieron a este tipo de cirugías tuvieron un 8 por ciento más de riesgo de demencia. Afortunadamente, parece que este riesgo puede reducirse significativamente si la cirugía se realiza más tarde en la vida (en los 40 o 50 años, en lugar de en los 20 o 30 años). Los autores del estudio señalan que muchas de estas cirugías son innecesarias y se realizan demasiado a menudo.

Según algunas estimaciones, alrededor del 90 por ciento de las [histerectomías](#) se realizan debido a condiciones benignas. Además, el 54 por ciento de las mujeres en Estados Unidos que se someten a una histerectomía se extirpan ambos ovarios. Más de un tercio de este grupo tenía menos de 44 años. ¿Cuándo las mujeres se someten a cirugía debido a estas condiciones benignas, experimentan una disminución abrupta de la exposición al

estrés y cambios acelerados en el sistema nervioso en el periodo perimenopáusico, explican los investigadores. La cirugía reproductiva debe considerarse como un factor de riesgo aumentado para la demencia en la práctica clínica.

Para seguir pensando

Existe la posibilidad de que otras hormonas sexuales, como la progesterona, también tengan un papel protector o perjudicial que se ha pasado por alto. Si bien el estudio actual no mostró mejores resultados cognitivos entre las que recibieron terapia hormonal sustitutiva, algunos investigadores han teorizado que el momento de estos tratamientos es importante para la salud del cerebro, no solo el hecho de que se produzcan. Se necesita más investigación para determinar por qué las mujeres tienden a desarrollar demencia a tasas más altas que los hombres, y cómo se puede reducir ese riesgo. Si queremos comprender realmente el deterioro cognitivo, los expertos dicen que es imprescindible priorizar los estudios sobre el cerebro femenino en el futuro.