

PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40

ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD



Estilo de vida anti-xenoestrógenos: enfoque nutricional



El cuerpo y los xenoestrógenos



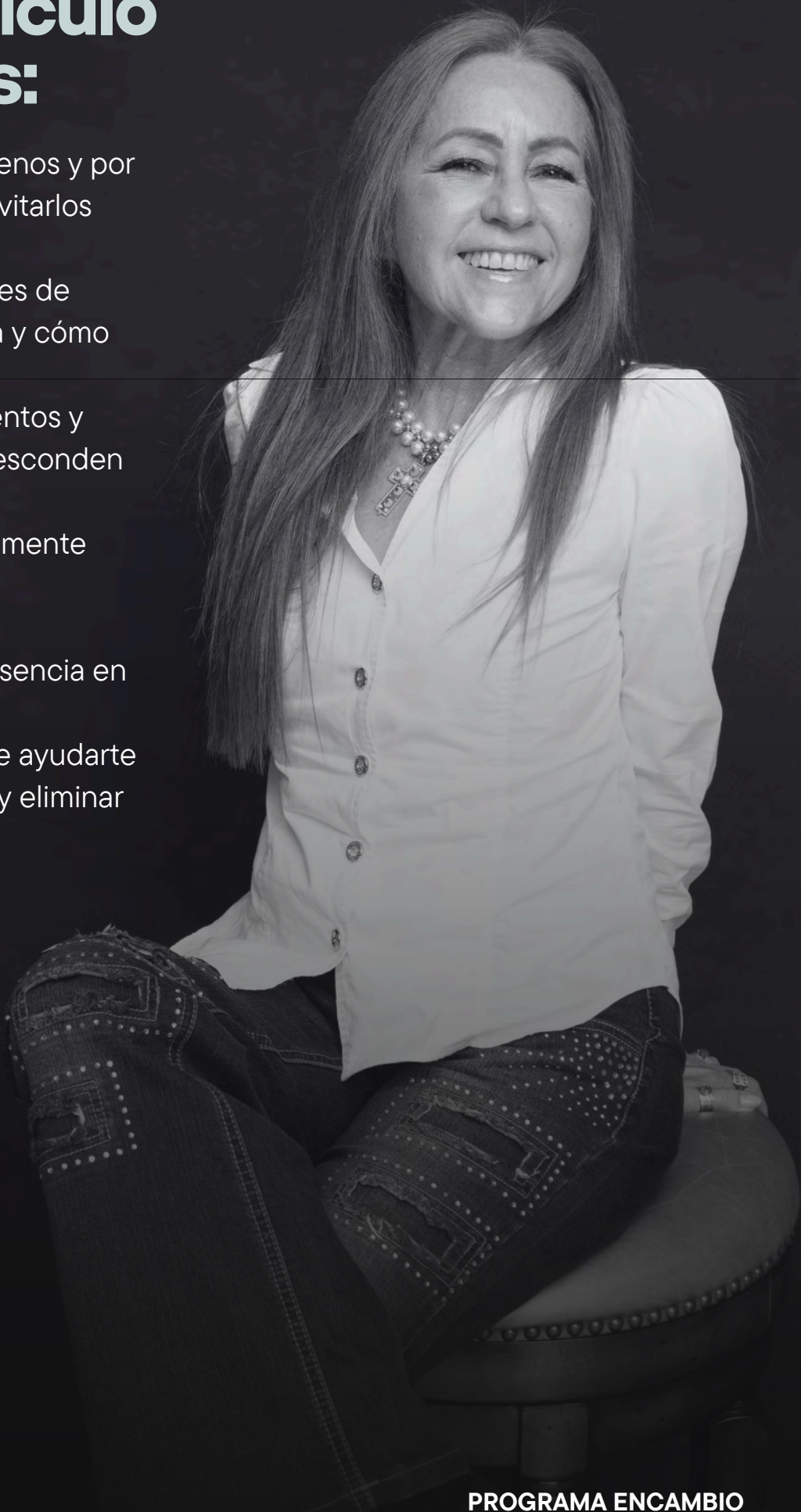
En el climaterio (premenopausia, menopausia y posmenopausia), **el cuerpo deja de tolerar lo innecesario**. Las prisas, el desorden, los químicos disfrazados de cuidado... todo aquello que antes pasaba desapercibido, ahora pesa. Esta etapa es un llamado profundo a limpiar, a elegir con conciencia y a crear un entorno que respete la sabiduría de tu biología.

Los xenoestrógenos, compuestos invisibles que alteran tu equilibrio hormonal, están en lo que comes, usas, respiras y te aplicas.

Pero también están en lo que eliges sostener o soltar. Adoptar un estilo de vida anti-xenoestrógenos, no es solo para proteger tu salud física: es un acto de amor, coherencia y renacimiento.

En este artículo aprenderás:

- Qué son los xenoestrógenos y por qué es tan importante evitarlos durante el climaterio
- Cómo cambian los niveles de estrógeno en esta etapa y cómo eso impacta tu cuerpo
- En qué productos, alimentos y entornos cotidianos se esconden los xenoestrógenos
- Cómo identificarlos fácilmente leyendo etiquetas
- Qué síntomas pueden intensificarse por su presencia en tu día a día
- Cómo la nutrición puede ayudarte a bloquear, metabolizar y eliminar estos compuestos



¿Qué pasa con los estrógenos durante esta etapa?

Para poder entender por qué es importante evitar los xenoestrógenos durante esta etapa, primero debemos entender, ¿qué sucede con los estrógenos (hormona segregada por el ovario) durante esta transformación hormonal?

Regresemos un poco más atrás para entender mejor, antes del climaterio, los ovarios son los principales productores de **estrógenos**, especialmente de una forma llamada **estradiol** (forma más potente de estrógeno) que es la más potente y activa biológicamente. Este estrógeno regula muchas funciones: el ciclo menstrual, la salud ósea, la distribución de grasa, el estado de ánimo, la lubricación vaginal, la sensibilidad a la insulina y mucho más.

Sin embargo, a medida que la mujer se acerca al climaterio, los ovarios comienzan a disminuir su actividad, y con ello, la producción de estrógenos cae de forma progresiva. Esta caída no es lineal ni suave: hay picos, bajones y desequilibrios que pueden generar síntomas como:

- **Bochornos y sudoraciones nocturnas**
- **Cambios en el estado de ánimo**
- **Aumento de grasa abdominal**
- **Pérdida de masa muscular**
- **Sequedad vaginal y de piel**
- **Alteraciones en el sueño**
- **Mayor sensibilidad a los alimentos y tóxicos hormonales**

Aunque los ovarios dejan de ser la fuente principal, el cuerpo sigue produciendo pequeñas cantidades de estrógenos a través de otros tejidos como el **tejido adiposo** (grasa corporal), el hígado y las **glándulas suprarrenales** (glándulas que están sobre de los riñones). Esta forma de estrógeno se llama **estrón** (tipo de estrógeno), que es menos potente que el estradiol.

Aquí es donde se vuelve clave el entorno hormonal: al haber menos estrógenos naturales circulando, el cuerpo se vuelve **más sensible a cualquier sustancia externa que se comporte como estrógeno**, como es el caso de los **xenoestrógenos**.

Así actúan los xenoestrógenos en tu cuerpo

Los **xenoestrógenos** son un tipo de **disruptores endocrinos** (sustancia química que afecta el funcionamiento hormonal), es decir, sustancias químicas externas que interfieren con el sistema hormonal. Estas sustancias no son estrógenos reales, pero se parecen lo suficiente como para "engañar" al cuerpo. Se unen a los receptores de estrógeno y provocan una respuesta artificial y desordenada.



¿Por qué es importante evitar los xenoestrógenos durante estas etapas?

Alteran el equilibrio hormonal natural

- El cuerpo detecta que hay “estrógenos” circulando en sangre y puede confundir al **hipotálamo** (área del cerebro que controla la temperatura, hambre y sed), **hígado** y **tejido adiposo** (grasa corporal) y bloquear la producción o eliminación natural de estrógenos reales.

No se degradan bien

- Se acumulan en el tejido graso, hígado y órganos y prolongan su efecto generando una carga de estrógeno.

Exageran los síntomas del climaterio

Aunque parecen “añadir” estrógeno, en realidad no lo equilibran, lo distorsionan y puede empeorar síntomas como:

- Bochornos
- Ansiedad
- Retención de líquidos
- Aumento de grasa abdominal
- **Mastalgia** (dolor en senos)
- Problemas de tiroides

Aumentan el riesgo de enfermedades hormonales

La exposición prolongada a ellos se ha relacionado con:

- Cáncer de mama y **endometrio** (capa de tejido que reviste el útero)
- **Fibromas uterinos** (tumores benignos en el útero)
- **Resistencia a la insulina** (condición en donde las células del cuerpo no responden adecuadamente a la insulina) y **síndrome metabólico** (conjunto de condiciones que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, cerebrovasculares y diabetes tipo 2)
- **Enfermedades tiroideas** (grupo de afecciones que afectan la glándula tiroides)

¿Dónde se encuentran los xenoestrógenos y cómo identificarlos?

Categoría	Ejemplos comunes	Cómo aparecen en las etiquetas	Alternativas recomendadas
Plásticos	Botellas de agua, tupperware, utensilios, popotes, biberones	"BPA", "PC #7", "ftalatos", "phthalates", "vinyl", "PVC"	Envases de vidrio, acero inoxidable, silicón grado alimenticio
Cosmética corporal	Cremas, perfumes, desodorantes, shampoo, maquillaje, bloqueadores	"Paraben" (methyl-, ethyl-, propyl-, butylparaben), "fragrance", "PEG"	Etiquetas que digan "sin parabenos / sin fragancias sintéticas"
Cuidado íntimo	Jabones, duchas vaginales, protectores con aroma	"Fragrance", "parfum", "triclosan"	Jabones naturales, productos sin aroma ni químicos
Limpieza del hogar	Detergentes, suavizantes, aromatizantes, limpiadores multiusos	"Fragrance", "nonylphenol", "formaldehyde releasers"	Vinagre blanco, bicarbonato, aceites esenciales, productos ecológicos
Alimentos procesados	Carnes hormonadas, productos animales no orgánicos, soya ultra procesada	No se menciona en etiqueta (buscar origen del alimento)	Etiquetas "libre de hormonas", "orgánico", "alimentado con"
Utensilios de cocina	Teflón, plásticos para microondas, cucharas de nylon	"PTFE", "PFOA", "non-stick"	Sartenes de hierro fundido, acero inoxidable, cerámica
Agua del grifo	Agua sin filtrar en ciudades o zonas agrícolas	No aparece en etiqueta, pero puede contener residuos hormonales	Filtros de carbón activado, ósmosis inversa, agua envasada en vidrio
Productos enlatados	Atún, sopas, verduras, legumbres, etc.	BPA en el revestimiento interno de las latas (no suele estar declarado)	Alimentos en frasco de vidrio, tetrapack sin BPA, cocción casera
Papel térmico	Tickets de compra, recibos bancarios, etiquetas adhesivas	No aparece en etiqueta; se identifica por ser brillante al rasgarlo	Evita manipularlos, pide recibo digital cuando sea posible

El rol de la nutrición frente a los xenoestrógenos

- La nutrición puede ayudar a reducir la carga de xenoestrógenos en el cuerpo y mejorar su eliminación, ayudando a bloquear, metabolizar y eliminar xenoestrógenos.

La alimentación puede ser fuente de exposición

- **Alimentos ultraprocesados** (formulaciones de alimentos industriales de ingredientes y sustancias alimentarias), envases plásticos, pesticidas, conservadores y aditivos químicos pueden contener o facilitar la entrada de xenoestrógenos al cuerpo. Por ejemplo:
- **Carnes y lácteos de origen convencional** (industriales que no son orgánicos) pueden contener residuos de hormonas utilizadas en la ganadería.
- **Soya industrial** (aislados, texturizados, barras proteicas) puede estimular excesivamente receptores estrogénicos.
- **Los plásticos en contacto con calor** (microondas, bebidas calientes) liberan compuestos como **BPA o ftalatos** (sustancia química utilizada para fabricar plásticos) que migran a los alimentos.

Reducir estos alimentos es un paso esencial para disminuir la carga estrogénica externa (exposición y absorción de estrógenos que provienen de fuentes externas al cuerpo).



La nutrición puede ayudar a bloquear, metabolizar (asimilar o digerir) y eliminar xenoestrógenos

- El cuerpo tiene la capacidad natural de eliminar estrógenos y compuestos similares, pero necesita apoyo nutricional para hacerlo de forma eficiente.

1. Hígado: el gran metabolizador

- El hígado transforma los estrógenos (y xenoestrógenos) en compuestos inactivos para poder eliminarlos. Esta función requiere nutrientes clave como:
- **Vitaminas del complejo B (B6, B9, B12):** presentes en hojas verdes, huevo, legumbres
- **Glutación (proteína antioxidante):** producido a partir de azufrados como ajo, cebolla, brócoli
- **Colina (nutriente parte del complejo b):** yema de huevo, hígado, soya orgánica
- **Flavonoides (grupo de compuestos químicos que se encuentran en plantas y vegetales):** como los de frutas moradas, cítricos y té verde

2. Intestino: clave en la excreción (proceso de eliminación que utiliza el cuerpo)

Una vez que los estrógenos se metabolizan, deben ser eliminados a través de las heces. Si hay estreñimiento o **disbiosis** (desequilibrio en microbiota), esos estrógenos pueden reabsorberse, elevando su carga nuevamente.

Por eso, es fundamental consumir:

- **Fibra soluble (fibra que tiene capacidad de formar geles) e insoluble (fibra que no se disuelve en agua):** semillas (linaza, chía), verduras, avena, frutas
- **Probióticos (microorganismos vivos) y prebióticos (alimentos de los probióticos):** yogurt natural, kéfir, fermentados, plátano, alcachofa
- **Agua suficiente:** para asegurar tránsito intestinal, la OMS recomienda entre 30-35 ml por kg de peso de agua al día

3. Antioxidantes (sustancia que protege a las células del daño de radicales libres) y fitoquímicos protectores (compuestos bioactivos que están en plantas, frutas y verduras)

Ciertos compuestos naturales presentes en alimentos vegetales ayudan a bloquear los efectos dañinos de los xenoestrógenos o a competir por sus receptores.

- **Fitoestrógenos naturales con moderación (compuestos que imitan el comportamiento de estrógenos):** lignanos (tipo de fitoestrógeno) (linaza) e isoflavonas (tipo de fitoestrógeno) (tempeh, miso).
- **Compuestos de crucíferas (familia de plantas):** brócoli, col, kale, coliflor activan enzimas detoxificantes del hígado.
- **Polifenoles (compuestos químicos que se encuentran en plantas y frutos):** frutos rojos, uvas, aceite de oliva, cúrcuma (con efecto antiinflamatorio y modulador hormonal).

Alimentos que ayudan a depurar xenoestrógenos (y apoyar la salud hormonal)

Función	Alimentos recomendados
Detox hepático	Brócoli, kale, cúrcuma, ajo, cebolla, té verde
Fibra y tránsito intestinal	Avena chía, linaza, vegetales crudos, papaya, plátano verde
Soporte antioxidante	Frutos rojos, uvas, cacao puro, cúrcuma, aceite de oliva extra virgen
Protección hormonal	Semillas (chía, sésamo, girasol), tempeh, miso, algas
Reducción inflamatoria	Pescados grasos, nueces, jengibre, infusiones depurativas

Ritual alimentario anti-xenoestrógenos (ideal en esta transformación)

- Comienza tu día con agua tibia con limón y una cucharadita de linaza molida
- Incluye un smoothie verde con crucíferas, manzana y cúrcuma 3 veces por semana
- Evita lo más posible los ultraprocesados y prefiere cocinar en casa con ingredientes simples
- Incluye 1 alimento fermentado al día (kéfir, kombucha, yogurt)
- Toma infusiones de diente de león, cardo mariano o romero para apoyar hígado
- Cena temprano, ligero y sin plásticos ni latas

Checklist: hábitos diarios para vivir con menos xenoestrógenos

Aquí te dejamos una guía práctica para reducir tu exposición a xenoestrógenos sin complicarte la vida:

En mi alimentación

- Prefiero carnes y lácteos orgánicos (aquel cultivado sin usar pesticidas, fertilizantes u organismos modificados genéticamente) o libres de hormonas
- Evito calentar comida en envases de plástico
- Cocino más en casa y uso ingredientes frescos y naturales
- Evito alimentos enlatados o los reemplazó por opciones en vidrio
- Bebo agua filtrada o embotellada en vidrio
- Consumo crucíferas (brócoli, kale, col) al menos 3 veces por semana
- Agrego semillas (chía, linaza, sésamo) a mi alimentación diaria
- Tomo infusiones depurativas para apoyar mi hígado (diente de león, romero, cúrcuma)

En mi cuerpo

- Reviso las etiquetas de mis cosméticos y evito parabenos, ftalatos y fragancias sintéticas
- Uso desodorantes naturales sin aluminio ni triclosán (compuesto con propiedades antibacterianas y antifúngicas)
- Elijo productos de higiene femenina sin aroma ni químicos
- Reemplacé perfumes comerciales por aceites esenciales o versiones limpias

En mi hogar

- Uso vinagre, bicarbonato y aceites esenciales como productos de limpieza
- Evito aromatizantes de ambiente artificiales
- No guardo ni manipulo tickets térmicos (pido recibo digital siempre que puedo)
- Cambié mis sartenes de teflón por opciones de cerámica o hierro fundido

Elegir con conciencia es una forma de sanar



- 1 Evitar los xenoestrógenos no se trata de vivir con miedo, sino de habitar tu cuerpo con respeto. Se trata de elegir alimentos reales, productos limpios y entornos que estén en sintonía con tu bienestar hormonal. Cada paso que das hacia un estilo de vida más natural y consciente, es un paso hacia una salud más estable, una energía más liviana y un vínculo más profundo contigo misma.

Porque tú no estás en decadencia. Estás en renacimiento. Y este nuevo capítulo merece un entorno que honre la sabiduría de tu cuerpo.

2 ¿Quieres dar el siguiente paso y aprender a elegir con total conciencia?

Si este artículo te dejó con ganas de entender más sobre ingredientes, etiquetas y productos que verdaderamente respetan tu salud hormonal, te invitamos a explorar nuestra guía práctica de lectura de etiquetas: **“De la letra pequeña a la decisión grande.”** En ella encontrarás artículos exclusivos como:

- **“No todo lo que brilla es or...gánico”**

Aprende a identificar cuándo un producto es realmente orgánico y cuándo solo usa palabras bonitas para vender. Desenmascaramos el greenwashing y te damos claves claras para elegir con criterio.

- **“Los enemigos ocultos en tu rutina de belleza”** Descubre qué ingredientes comunes en cosméticos pueden alterar tu sistema hormonal, cómo leerlos en las etiquetas y cómo reemplazarlos por opciones seguras.
- **“Lectura de etiquetas en productos cosméticos”** Una guía paso a paso para que elijas cremas, shampoos, desodorantes y maquillajes alineados con tu salud hormonal y bienestar.

Artículos relacionados que te permitirán conocer más y que encontrarás en nuestra página



Disruptores hormonales: lo que no ves, también impacta

Te explicamos cómo actúan, en qué productos se esconden y cómo reducir tu exposición diaria.

https://liberatusalud.com/blogs/cuerpo-mente-espiritu/disruptores-hormonales?_pos=1&_sid=cddf17260&_ss=r



Entendiendo a los estrógenos

Te contamos cómo funcionan, qué los afecta y cómo mantener su equilibrio de forma natural.

https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/estrogenos-1?_pos=1&_sid=03fa0dab9&_ss=r



Conociendo mi ciclo menstrual

Si deseas reconectar con tu ciclicidad femenina, incluso en etapas de transición como la perimenopausia, no te pierdas el artículo donde abordamos cómo vivir tu ciclo desde la conciencia corporal y emocional.

https://liberatusalud.com/blogs/recomendaciones/conociendo-mi-ciclo-menstrual?_pos=1&_sid=086f370aa&_ss=r



Ayurveda y las hormonas

Descubrirás cómo esta sabiduría ancestral puede ayudarte a vivir en mayor armonía con tu cuerpo y tus emociones durante la menopausia.

https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/ayurveda-y-las-hormonas?_pos=8&_sid=086f370aa&_ss=r



Referencias

1. Diamanti-Kandarakis, E., Bourguignon, J. P., Giudice, L. C., Hauser, R., Prins, G. S., Soto, A. M., ... & Gore, A. C. (2009). Endocrine-disrupting chemicals: An Endocrine Society scientific statement. *Endocrine Reviews*, 30(4), 293–342. <https://doi.org/10.1210/er.2009-0002>
2. Rochester, J. R. (2013). Bisphenol A and human health: A review of the literature. *Reproductive Toxicology*, 42, 132–155. <https://doi.org/10.1016/j.reprotox.2013.08.008>
3. Barakat, R., Lin, P. C., Rattan, S., & Brehm, E. (2020). Environmental pollutants and endocrine disorders: The roles of endocrine-disrupting chemicals. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 501, 110628. <https://doi.org/10.1016/j.mce.2019.110628>
4. North, C. M., & Gold, E. B. (2012). Hormone replacement therapy and the risk of breast cancer: Review of the epidemiologic evidence. *Cancer Investigation*, 30(4), 232–244. <https://doi.org/10.3109/07357907.2012.658886>
5. Fuentes, S., Colomina, M. T., & Vicens, P. (2020). Disruptores endocrinos: una revisión de su relación con el sistema hormonal y la salud. *Revista Española de Salud Pública*, 94, e202012169.
6. Rebelo-Pinto, H., Pereira, A. T., & Vilarinho, M. (2023). Nutrition and detoxification: Role of food in the modulation of hormonal health. *Journal of Functional Foods*, 104, 105501. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2023.105501>
7. De Pinho, L., Bolognani, C. V., & Macedo, D. V. (2014). Estrogens and estrogen receptors: An overview on their role in aging. *Journal of Endocrinology and Metabolism*, 4(3), 83–91.
8. Genuis, S. J. (2012). Detoxification: What is it and does it work? *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2012/356798>



PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD