vinetur

El aguacate, aliado nutricional en la salud femenina desde la fertilidad hasta la menopausia

La Organización Mundial del Aguacate y la nutricionista Yor D. Andonova subrayan el papel del aguacate en el bienestar hormonal

lunes 2 de marzo de 2026



La Organización Mundial del Aguacate (WAO) ha puesto el foco en el papel de la nutrición para la salud femenina en todas las etapas vitales, desde la fertilidad hasta la menopausia y el envejecimiento saludable. Esta iniciativa, en colaboración con la dietista integrativa Yor D. Andonova, busca informar sobre cómo el aguacate puede formar parte de una estrategia nutricional orientada a apoyar el bienestar hormonal y metabólico de las mujeres.

En Europa, millones de mujeres atraviesan transiciones hormonales a lo largo de su vida. En España, cerca de cuatro millones de mujeres se encuentran actualmente en la transición hacia la menopausia, una etapa biológica que suele comenzar en torno a los 51 años y que implica cambios hormonales importantes. Estos datos reflejan la necesidad de mantener informada a la sociedad sobre la salud femenina y los factores de estilo de vida que pueden influir en ella.

La alimentación y el estilo de vida son determinantes en el equilibrio hormonal durante las distintas etapas de la vida de la mujer. Según Yor D. Andonova, la inflamación crónica de bajo grado y el estrés oxidativo tienen un impacto relevante en la salud femenina, especialmente durante periodos de fluctuación hormonal como la edad fértil, la perimenopausia y la menopausia. Cambios en los niveles de estrógenos pueden intensificar respuestas inflamatorias y alteraciones metabólicas, afectando al bienestar a largo plazo.

La especialista explica que la inflamación de bajo grado está relacionada con resistencia a la insulina, estrés crónico, mala salud intestinal y una alimentación rica en ultraprocesados. Por ello, recomienda cuidar la alimentación, gestionar el estrés, dormir bien, mantener la salud intestinal y hepática y realizar ejercicio físico, especialmente de fuerza, tanto en la etapa fértil como en la menopausia.

El aguacate contiene compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, como flavonoides, ácidos fenólicos y otros fitoquímicos. Su alto contenido en grasas monoinsaturadas, especialmente ácido oleico, lo sitúa en línea con patrones alimentarios asociados a una mejora del perfil lipídico y a la reducción de marcadores inflamatorios.

En cuanto a la fertilidad, investigaciones recientes sugieren que la calidad global de la dieta es relevante para la salud reproductiva. Estudios indican que sustituir las grasas trans por grasas monoinsaturadas se asocia a una mejora de la función ovulatoria en la mujer. El aguacate, rico en grasas monoinsaturadas, encaja en patrones alimentarios vinculados al bienestar reproductivo. Además, en mujeres sometidas a tratamientos de fecundación in vitro, una mayor ingesta de grasas monoinsaturadas se ha relacionado con mejor calidad embrionaria y mayores tasas de embarazo frente a dietas con más grasas saturadas o trans.

El estudio Nurses' Health Study señala que las mujeres que seguían un patrón alimentario rico en alimentos vegetales, productos frescos y grasas saludables presentaban un riesgo menor de infertilidad ovulatoria. Además, la fibra dietética, presente en el aguacate (6,7 g por cada 100 g), favorece el equilibrio del microbioma intestinal y contribuye a la regulación y eliminación de hormonas circulantes, incluido el estrógeno.

Yor D. Andonova subraya que la alimentación es una herramienta potente para acompañar los cambios hormonales, ya que influye en el grado de inflamación y la sensibilidad hormonal. En la etapa fértil, recomienda asegurar proteínas de calidad, alimentos ricos en hierro, zinc y vitaminas del grupo B, grasas saludables para la síntesis hormonal, Omega 3 para modular la inflamación y fibra para el equilibrio del microbioma y la eliminación de estrógenos. Destaca la importancia de un patrón alimentario saludable, como la dieta mediterránea, basada en comida real, vegetales, frutas, proteínas de calidad y grasas saludables.

La perimenopausia y la menopausia suponen un cambio metabólico importante. Durante la perimenopausia, las fluctuaciones hormonales afectan al organismo y, con la llegada de la menopausia, la disminución de estrógenos puede provocar cambios en la distribución de la grasa corporal, el metabolismo lipídico y la sensibilidad a la insulina. Estos factores influyen en la salud cardiovascular y metabólica a largo plazo. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad entre las mujeres en Europa, especialmente después de la menopausia, lo que refuerza la importancia de la nutrición y los hábitos saludables en esta etapa.

El aguacate, a diferencia de la mayoría de frutas, es rico en grasas monoinsaturadas, especialmente ácido oleico, que pueden contribuir a patrones alimentarios asociados con una mejora del perfil lipídico y la producción hormonal. Las grasas saludables tienen un papel estructural en las membranas celulares y participan en la síntesis de hormonas, aspectos relevantes durante los periodos de fluctuación hormonal. Según Yor D. Andonova, el aguacate combina grasas monoinsaturadas, fibra, potasio, folato y compuestos antioxidantes, lo que favorece la saciedad, ayuda a estabilizar la glucemia, contribuye a la salud cardiovascular y apoya el equilibrio inflamatorio, tanto en la etapa fértil como en la menopausia.

El aguacate también aporta una sensación de saciedad, especialmente útil en momentos de fluctuación hormonal en los que pueden aumentar los antojos por alimentos dulces. La WAO anima a fomentar conversaciones abiertas y basadas en la evidencia sobre la salud femenina, desde la fertilidad y el equilibrio hormonal hasta la perimenopausia, la menopausia y el envejecimiento saludable. Aunque ningún alimento es la solución única, las dietas ricas en alimentos reales, grasas saludables y nutrientes con efecto antiinflamatorio pueden desempeñar un papel importante a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Para facilitar la integración del aguacate en la dieta diaria, la WAO ha desarrollado tres recetas sencillas y nutritivas: un batido energético con aguacate, naranja, limón, plátano, leche de almendras y semillas de cáñamo; un arroz verde con espinacas, cilantro, chile jalapeño y rodajas de aguacate; y rollos de tortilla de salmón y aguacate con mayonesa picante y salsa de soja. Estas propuestas buscan acompañar y celebrar el bienestar femenino en el día a día.

La Organización Mundial del Aguacate, fundada en 2016, agrupa a productores, exportadores e importadores de aguacate de todo el mundo y promueve el consumo de este fruto por su valor nutricional y sus beneficios para la salud. Yor D. Andonova, dietista integrativa y autora, divulga sobre estilo de vida saludable y salud digestiva, y ofrece recursos y asesoramiento a través de su consulta y su web.