Maca roja y osteoporosis: ¿qué beneficios tiene para las mujeres con menopausia?

Especialista de la Universidad Cayetano Heredia recomienda su consumo para mujeres mayores de 50 años

Foto: ANDINA/Difusión

18:10 | Lima, abr. 29.

La maca roja es un superalimento andino que ha sido estudiado por los científicos peruanos durante mucho tiempo, quienes descubrieron que su consumo es capaz de revertir la osteoporosis, una enfermedad degenerativa de los huesos que afecta principalmente a las mujeres mayores de 50 años.

La maca (*Lepidium meyenii Walp*) es una **raíz originaria de las regiones de Junín y Cerro de Pasco**, que en los últimos años ha generado un gran interés en el mercado nacional e internacional debido a sus grandes propiedades energizantes y farmacológicas.

De acuerdo con Carla Gonzáles Arimborgo, miembro del Instituto de Investigaciones de la Altura de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), **la maca roja es una de la variantes con mayores efectos biológicos comparado a la maca amarilla, que es la que más se vende al público.**

Lea también: **¿Qué relación tiene la maca con la mejora del deseo sexual y la fertilidad?**

Además de mejorar la fertilidad y tener efectos contra la hiperplasia benigna de la próstata, **la maca roja puede revertir la osteoporosis, una enfermedad silenciosa que afecta el tejido óseo de todo el cuerpo**, no presenta síntomas y puede provocar fracturas a causa de golpes leves o de una simple caída.

Gonzáles explicó a la **agencia Andina** que **las mujeres que atraviesan la menopausia son más vulnerables a sufrir de este problema de salud, debido a la gran pérdida de estrógeno**s, que son las hormonas femeninas encargadas de proteger los huesos.

Lea también: **Menopausia: ¿Cuándo llega y cómo prepararse? [video]**

Tratamiento alternativo

Actualmente, la osteoporosis es prevenible y se puede abordar con diversos tratamientos. En el caso de las mujeres menopáusicas, se lleva a cabo una terapia de reemplazo hormonal (TRH), con la cual se pretende detener la progresión de la enfermedad.

"*Se ha visto que, en condiciones donde se altera la inferioridad ósea, como en la osteoporosis, inducido por la deficiencia de estrógenos donde se pierde masa ósea,* ***el consumo de maca roja ha recuperado este hueso perdido al igual que el tratamiento con estradiol*** (estrógeno indicado para tratamientos de osteoporosis)", comentó la especialista.

No obstante, diversos estudios de investigadores de la UPCH sugieren que el tratamiento con maca sería una alternativa positiva para tratar la osteoporosis post-menopáusica, sin afectar otros órganos estrogénicos dependientes como el útero y la mama como sí lo hace el estradiol.

Lea también: **Muña, la planta ancestral que alivia dolencias estomacales y problemas respiratorios**

"*A veces, las usuarias rechazan el TRH por el temor al desarrollo de cáncer de mama y cuello uterino, que en algunos casos se puede dar, por lo que existe la posibilidad sobre todo en aquellas que tiene antecedentes familiares de este tipo de cánceres. Sin embargo, la maca roja recupera el hueso, pero no afecta la mama ni el útero*", anotó.

Cabe precisar que este alimento andino no previene la aparición de este tipo de cánceres, ya que ello también depende de otros factores. La maca roja, en otras palabras, **es un tratamiento alternativo, natural y accesible contra la osteoporosis y que no estimula otros órganos provocando efectos adversos.**

Lea también: **¿El arroz engorda? Conoce sus beneficios y cuánto consumir en una dieta saludable**

Carla Gonzáles, quien también es profesora de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la UPCH, indicó que para obtener todos los beneficios de la maca roja, debe consumirse de manera recurrente y a largo plazo, especialmente antes, durante y después de la menopausia.

La maca andina se puede encontrar en **distintas presentaciones como harinas, cápsulas, macerados y extractos,** siendo este último la mejor forma