

Setembre social | | Actualitzat el 05/03/2024 a les 12:00

## Marta León: «La menopausa fa trontollar l'estructura patriarcal per la qual hem estat molt curosament educades»

*Marta León és especialista en nutrició, alimentació i salut femenina i autira de diverses publicacions com 'La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40' (Lunweg, 2022) | «Hauríem de conèixer més els nostres cicles, no només pel desig de ser mares sinó per poder viure millor»*



Marta León és especialista en nutrició, alimentació i salut femenina i autora de diverses publicacions al respecte. | Victòria Peñafiel

À

Marta León (Màlaga, 1981) és especialista en nutrició, alimentació i salut femenina. Diu que les hormones es colen per tots els racons i que es manifesten tant en la nostra manera de pensar com en la manera de menjar, digerir i, fins i tot, de gestionar les emocions. És divulgadora i autora de *Al encuentro de la maternidad* (Editorial Obelisco), *Alimentación y salud femenina. Cuida tus hormonas comiendo rico* (Lunweg, 2020) i *La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40* (Lunweg, 2022). L'entrevistem a Barcelona, on resideix des de 2015.

**Dius que la teva història comença en una granja en el Mediterrani. Explica'm, com recordes**

### **la teva infància i adolescència?**

Sens dubte, l'entorn en el qual vaig créixer ha tingut molt a veure amb el que soc avui. Efectivament, vaig néixer i vaig créixer en una granja, envoltada d'horts i em vaig alimentar amb aliments de temporada. Recordo el contacte amb els animals i, especialment, el procés de cuidar tot el procés d'allò que consumíem. Això no només es revertia en què tot era bo, sinó també en el bé que ens feia. Diria que va ser llavors, quan vaig començar a entendre la implicació que tenia sobre la nostra salut l'alimentació i que els meus orígens havien fet que em preguntes tant les coses.



*Marta León: «Hauríem de conèixer més els nostres cicles, no només pel desig de ser mares sinó per poder viure millor» Foto: Victòria Peñafiel*

### **Més tard vas estudiar enginyeria química. Què buscaves en aquesta formació?**

Senzillament, em va semblar la carrera universitària que més respostes donava a totes les meves inquietuds. M'interessava molt tot el que tenia a veure amb el que és natural, però alhora volia estudiar i entendre el que la indústria fa i produeix. Em vaig plantejar estudiar biologia o química, però em feia la sensació que estaven massa enfocades i que l'enginyeria química tenia un programa més mixt que s'ajustava més al que buscava, en definitiva. Ara bé, vaig arrencar els estudis tenint molt clar que aquest no era el fi sinó un mitjà per a arribar on volia anar. Va ser en aquesta etapa quan vaig escoltar un concepte fins llavors desconegut, el dels disruptors endocrins. Quan vaig entendre l'impacte que podien tenir algunes substàncies en les nostres hormones, em va semblar un camp interessantíssim a explorar i va ser així com vaig començar a formar-me en la salut hormonal.

### **Dius que aprendre per a tu és com respirar...**

De fet, hauria de ser una necessitat col·lectiva, tenint en compte que cada vegada es farà més latent la necessitat de poder discernir des del coneixement entre el qual sí que ens interessa i el que no. Antigament, quan no hi havia tant d'accés a la informació, a vegades anàvem al nostre professional sanitari i el que escoltàvem era el que obeïem. Era molt difícil tenir una segona opinió, ara és molt més fàcil accedir a la informació i trobar persones que divulguen, llibres imprescindibles, eines que ens ajuden a entendre millor la informació. Amb tot això podem decidir lliurement el que volem fer i el que no. Per això és important afinar aquesta mirada i buscar fonts fidedignes.



*Marta León és autora de 'La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40' (Lunwerg, 2022) Foto: Victòria Peñafiel*

### **En canvi, existeixen múltiples estigmes i tabús sobre la salut sexual i reproductiva de les dones. Consideres que hi ha desinformació encara?**

Per sort, cada vegada s'aborda més, però encara existeix molt desconeixement, sí. De fet, quan jo vaig començar a estudiar sobre els disruptors endocrins, s'abordava des de la perspectiva dels límits legals permesos. El que passa és que sabem que, no només cal mirar-ho d'aquesta manera, sinó que el cos comença a notar canvis molt abans. Malauradament, ens falten molts estudis sobre el tema i hi ha casuístiques que afecten...

### **Per exemple?**

No és el mateix tenir malalties autoimmunes que no tenir-les, o ser dona o ser home... I, per descomptat, hi ha un tema de contaminació creuada que és imprescindible tenir present. Normalment, no estem exposades a un únic tòxic, depèn de l'alimentació processada que mengis o no, dels cosmètics que facis servir, de si vius a una ciutat o al camp... Depèn també de la genètica i la capacitat empàtica del teu cos per a netejar aquests tòxics. Tots aquests factors fan



que cada persona rebí aquest input de manera diferent. I les dones no som conscients de l'impacte que pot tenir tot això en processos vitals com els nostres cicles menstruals, la nostra fertilitat, l'embaràs... Es va parlant cada vegada més, però falta molt camí per recórrer.

### **Si no m'equivoco, els disruptors endocrins també afecten de manera desigual a dones i homes. Per quin motiu?**

De fet, sabem que les dones som molt més sensibles que els homes als disruptors endocrins. Principalment, perquè aquests tenen a escala química molta afinitat pels greixos. I nosaltres tenim sempre més percentatge de greix que ells, perquè la necessitem per a fabricar hormones de la fertilitat i del cicle menstrual. Fixa't que mengem des dels 12 anys fins als 50, aproximadament. I el greix és fonamental en tots aquests anys, com també ho és al clímax. Si aquests tòxics tenen afinitat pel greix vol dir que tenim més facilitat que ens afectin. Però, a més, per temes socioeconòmics les dones estem més exposades, perquè generalment fem servir més que els homes el maquillatge, productes d'higiene femenina, etc. Res d'això és perillós, de vida o mort, però la combinació de tots aquests factors, fa que les dones estiguem més en risc.



*Marta León assegura que les hormones es colen per tots els racons i que es manifesten tant en la nostra manera de pensar com en la manera de menjar, digerir i, fins i tot, gestionar les emocions Foto: Victòria Peñafiel*

### **El biaix de gènere a la salut és una realitat. Existeix també aquest biaix en la salut hormonal?**

Efectivament. Tradicionalment, no només sabem que els estudis s'han dut a terme dirigits a la població general, sense diferenciar dones o homes, sinó que, a més a més en aquest cas, que els disruptors repercuten de manera desigual a dones i homes, ens trobem amb una falta de rigorositat preocupant. I si no es fa aquesta diferenciació és que s'estudia pitjor...

**Fa més d'una dècada que acompanyes a les dones. Què ens passa amb els nostres cicles?, per quin motiu creus que estem tan desconnectades dels nostres cossos?**

Diria que cada vegada ho estem menys, però, així i tot, continuem sense conèixer prou els nostres cicles. Sovint, no és fins que apareix el desig de la maternitat quan ens adonem que, per començar, quedar-nos embarassades no és tan fàcil. Veiem que, tot i que fa anys que menguem, existeix un concepte que es diu ovulació i en el qual no ens havíem fixat gaire. Per això, tampoc coneixem els signes de l'ovulació i a vegades, un bebè que triga a arribar ens dona la motivació suficient perquè començar a conèixer-nos més. Altres vegades no és així, sinó que succeeix perquè tenim un desequilibri, una malaltia o una condició que ens genera alteracions i això ens porta a buscar respostes. En aquest context, de vegades, quan anem a la consulta del ginecòleg, el primer que se'ns recomana és un anticonceptiu i això ens porta, de nou, a continuar desconnectades dels nostres cicles.

**Per quin motiu és important prendre consciència dels nostres cicles?**

Perquè hi ha moltes qüestions que tenen a veure amb el nostre desenvolupament cognitiu, amb la nostra capacitat de pensar amb més claredat, amb els nostres nivells productius o amb la nostra energia que estan condicionades pels nostres cicles. I identificar-ho podria millorar molt la nostra qualitat de vida, però ens ho estem perdent perquè estem massa ocupades per a atendre el cos. Però, no només això. Cal que coneguem més els nostres cicles, no només pel desig de ser mares sinó per viure millor. Perquè conèixer-nos millor ens afavoreix molt més de la salut reproductiva. Els cicles afecten l'estat anímic, a la salut emocional, a la capacitat metabòlica del nostre cos. Al desig, a la capacitat de relacionar-nos amb altres persones, a la hidratació, a escala neurològica i, fins i tot, a la immunitat. Com tenim receptors hormonals en pràcticament totes les cèl·lules del cos, el cicle influeix en tot.



*Marta León: «Quan vaig entendre l'impacte que podien tenir algunes substàncies en les nostres hormones, em vaig començar a formar en salut hormonal» Foto: Victòria Peñafiel*

**Sembla evident que aquesta desconexió amb els nostres cossos està relacionada amb la relació amb el cos que ens imposa el sistema patriarcal, oi?**

Clar, l'educació que hem rebut està estretament vinculada amb el fet que arribem tard a conèixer-nos més i millor. La nostra salut no és prou important; no importa que et faci mal la regla durant quaranta anys, no és de vida o mort. I tots els inputs que rebem ens porten a desconnectar-nos del nostre cos. Dit això, haig d'admetre que cada vegada venen més dones a les meves consultes per la necessitat de conèixer-se més i posar-se al centre. Això fa uns anys no passava. Fins fa poc l'objectiu de les visites era conèixer la fertilitat o treballar algun desajustament de salut. Però que hi hagi dones que des de la curiositat i voler conèixer-se més vulguin portar la seva autocura a un altre nivell, és molt positiu.

**L'any 2022 vas publicar 'La revolución invisible' per abordar un altre tabú, el climateri. En alguna ressenya he llegit que està dirigit a dones de més de quaranta anys, però crec que és un llibre imprescindible per a molt abans, no creus?**

Tècnicament, la menopausa ens hauria d'arribar entorn dels 50. Jo vaig fer trampa en el subtítol i vaig parlar dels 40, perquè crec que és important prendre consciència prèviament i tenir una dècada per a preparar-nos-hi. Una cosa de la qual no era conscient quan escrivia el llibre i que està passant és que estan arribant moltes noies de 30 i escaig que s'estan interessant pel llibre i això m'emociona molt. Amb aquest llibre volia posar sobre la taula la importància de la menopausa informades i amb recursos. Per mi és cabdal, tant, que quan una dona arriba a consulta buscant el seu embaràs, jo li insisteixo en la importància de preparar també la menopausa. Perquè, pot semblar que queda lluny, però en realitat, cuidar la nostra salut hormonal és importantíssim per a tot. En cas contrari, sempre arribem tard: ens preocupem pel dolor de regla quan fa 10 anys que el patim, volem saber més de la fertilitat quan estem buscant l'embaràs, ens interessem pel climateri quan fa dos anys que no menstruem... I, en canvi, existeixen moltes coses i molt senzilles que no ens expliquen i que es poden resoldre en la menopausa.

**Com per exemple?**

L'entrada a la menopausa no és una cosa que passa de la nit al dia, jo ho comparo sempre amb els cicles de la lluna, cada dia ens anem acostant. D'aquí la importància de començar a preparar-nos amb marge. Els tres pilars fonamentals són l'alimentació, la llum i el moviment. Pel que fa a l'alimentació, hem d'introduir aliments que ens nodreixin, matèries primeres com l'omega-3 perquè sabem que és un greix estructural que cuida tots els teixits, els de fora i els de dins, com la pell del cor, de l'úter o dels ovaris. La dieta mediterrània és fabulosa, els aliments ataronjats per als nostres teixits interns i evitar el menjar ràpid. D'altra banda, és important l'exposició al sol, perquè regula el nostre ritme circadiari que és la base de la nostra biologia. De fet, la llum és més important que l'alimentació. Els éssers humans vivim en ambient diürn i necessitem llum. En canvi, som la societat que passa més temps en l'interior de la història, treballem en espais tancats, anem al gimnàs per a fer esport... Però necessitem l'exposició solar perquè ens ajuda a produir vitamina D a la pell i, la part del cervell que s'encarrega de tot el que té a veure amb l'activació del dia, com produir hormones, mantenir l'equilibri emocional, treballa millor amb llum solar. No és casualitat que quan fa bon dia estiguem millor que quan plou. Això és important per a tothom i especialment en climateri, quan la vitamina D és fonamental i ens ajuda a produir millor melatonina nocturna.

**El tercer pilar és l'exercici. Quina és la repercussió de portar una vida sedentària com l'àmplia majoria de la societat?**

Els exercicis de força ens ajuden a preservar massa muscular, i això és determinant quan deixem de menstruar. Tot i no fer entrenaments potents, combinar càrdio i exercicis de força és important

perquè protegeix les nostres articulacions. Sabem que els músculs que tenim són un marcador de longevitat, les dones anem en avantatge respecte als anys de vida dels homes, però, en canvi, vivim pitjor, i és important que no només cal viure més anys sinó viure millor. L'exercici ens ajudarà també a protegir els ossos; ens alerten molt de l'osteoporosi i és una cosa que preocupa en el climateri, però, en canvi, no ens donen claus per a prevenir-la. I n'hi ha.



*Marta León: «Tècnicament la menopausa ens hauria d'arribar entorn els 50, però crec que és important prendre consciència prèviament i tenir una dècada per a preparar-nos-hi» Foto: Victòria Peñafiel*

**De tot això parles al llibre. On reivindiques que, lluny dels estigmes que hi ha entorn de la menopausa, es pot viure des de l'empoderament i la llibertat. A què et refereixes exactament?**

Hem d'escoltar les dones que ja han passat per aquesta etapa. La joventut és un actiu en la nostra societat, però per a les dones encara ho és més. La joventut i la bellesa tenen una importància molt més gran en les dones. Això ve des de lluny, en l'època victoriana ja podies ser reina que, si no eres fèrtil, no tenies cap valor per a la societat. I el fet d'arribar a la menopausa amb aquesta empremta ens feia perdre vàlua. Però això no és la realitat mundial, hi ha altres cultures en les quals sí que es valora l'edat, l'experiència o la saviesa. No és casualitat que en aquestes cultures, com l'oriental, tinguin molts menys símptomes respecte a aquest pergamí de coses dolentes que se suposa que ens portarà la menopausa. El que sí que s'ha vist és que, més enllà de les particularitats de cada dona, moltes senten una sensació d'alliberament perquè per primera vegada en la vida poden tenir relacions sexuals sense quedar-se embarassades. Sembla mentida, però és una càrrega per a moltes. I, d'altra banda, les hormones en aquesta etapa ens porten a una sensació d'irreverència, d'empoderament profund i de desobediència, fins i tot. El fet de connectar amb aquesta saviesa interna i que les nostres fluctuacions siguin una mica diferents fa que a l'hora de relacionar-nos socialment, sigui més fàcil posar límits, per exemple.



**Al llibre parles d'una hipòtesi del comportament animal, dels elefants, concretament.**

Exactament, és un estat comportamental interessant. No hi ha molts animals longeus que visquin la menopausa, però en els elefants sabem que com més elefants menopàusiques hi hagi, major és la supervivència. Posteriorment, s'han fet estudis també amb goril·les amb els quals es demostra que més enllà de cuidar la comunitat, els goril·les és amb menopausa comencen a tenir cures d'elles mateixes també. És a dir, ens tornem més egoistes i és important escoltar les nostres necessitats per a posar-nos en el centre, d'alguna manera, la menopausa fa trontollar aquesta estructura patriarcal per la qual hem estat molt curiosament educades.

**Abans d'acabar, al gener vas avançar que estàs treballant en un nou llibre. De què parles aquest cop?**

Com que a mi el que més m'agrada fer és escriure, i no puc parar... En aquest cas volia escriure sobre alguna cosa que fos més horitzontal, que ens afecti a totes i que no sigui tan coneguda. Per això, he volgut parlar d'aspectes hormonals, però no mirant els cicles com analitzant la relació dels cicles amb altres òrgans. En concret, amb l'intestí i amb el paper que juga aquest al llarg de la nostra vida. Resulta que l'intestí fa molt més del que ens han explicat... De moment no et puc dir gaire més, només que desitjo que vegi la llum abans de Nadal de 2024.