



Los bultos mamarios

Christiane Northrup y Susan Stayman Lovy*

Los bultos y nódulos que caracterizan la enfermedad fibroquística de la mama son con frecuencia dolorosos, y muchas mujeres se encuentran angustiadas acerca del posible peligro que les pueda comportar.

CÓMO TRABAJA LA MAMA

Las mamas están formadas de grasa y glándulas productoras de leche que son muy sensitivas a los cambios en la química corporal. Las células que bordean estas glándulas están controladas cíclicamente por los estrógenos, la progesterona y la prolactina. Cada mes, en las mujeres en edad reproductiva, las células que bordean las glándulas productoras de leche están estimuladas hormonalmente para crecer y acumular fluido. Cuando la menstruación se inicia cada mes, este estímulo hormonal se detiene.

Las recientes tendencias de espaciar los embarazos, de formar familias menores y de limitar la lactancia materna (tres a seis meses por niño), han ocasionado que las mamas estén estimuladas hormonalmente, cada vez y de forma cíclica. Tradicionalmente, muchas, si no la mayoría, de las mujeres estaban embarazadas o lactando a sus criaturas durante la mayor parte de sus años fértiles, y consecuentemente tenían muchos menos períodos menstruales. Estos cambios en la conducta reproductiva y en el estado hormonal se ha de considerar hoy en día, puesto que la enfermedad fibroquística afecta a un 70% de las mujeres norteamericanas, en algún momento de sus vidas.

Muchas mujeres presentan una deficiencia en los ácidos grasos esenciales, ocasionando niveles bajos de una sustancia denominada prostaglandina E, la cual, a nivel del tejido mamario, ayuda a inhibir la prolactina, quien a su vez estimula el tejido mamario. Sin estos ácidos grasos esenciales y sin esta prostaglandina E, se puede acelerar el crecimiento del tejido mamario, conduciendo a la formación de incómodos bultos dentro de los senos. Cuando esto sucede mes tras mes, los conductos lácteos pueden llenarse de fluido y quedar finalmente bloqueados. El saco lleno de fluido resultante se denomina quiste. Los quistes mamarios pueden ser extremadamente pequeños o tan grandes como para tener un cuarto de taza de este fluido. Se nos presentan tensos y se distinguen al tacto, parecen como un globo ocular que se mueve libremente. Por el contrario, los quistes cancero-

sos se palpan como agarrados al tórax. Los bultos benignos acostumbran a aparecer en los dos pechos, mientras que los malignos sólo en uno.

LA DIETA Y OTROS FACTORES

Los ácidos grasos esenciales que consumimos son transformados en ácido gammalinoleico (AGL), el cual a su vez contribuye a la formación de la prostaglandina E, que resulta esencial para el correcto equilibrio del activador del tejido mamario, la prolactina. Las grasas hidrogenadas, como las que hay en la margarina y en alimentos muy refinados, tienden a disminuir la capacidad del cuerpo para convertir los ácidos grasos esenciales de la dieta en AGL. La carne roja, la cafeína, grandes cantidades de grasa dietética e incluso la epinefrina (producida por las glándulas suprarrenales en momentos de estrés), alteran la conversión normal de los ácidos grasos esenciales en AGL. Es fácil de ver cómo muchas mujeres de países industrializados que comen una dieta rica en grasa y en alimentos procesados sufren con mayor frecuencia la enfermedad fibroquística de la mama.

Por otra parte, una dieta que hace posible que la vitamina C, el calcio y las vitaminas de grupo B estén en mayor cantidad y sean más aprovechables por el cuerpo, tiene una mejor oportunidad de regular la producción de prostaglandina E y de moderar así el crecimiento del tejido mamario.

Estos benéficos nutrientes están presentes en una dieta natural fresca y rica en fibra, pudiendo decir que una dieta equilibrada de este tipo no requiere incluir salvado o fibra dietética, sino comer cereales integrales como alimento de primer orden.

El énfasis sobre los alimentos integrales vegetarios conduce a ciertas ventajas para la salud, incluyendo la protección de otros órganos ligados a los estrógenos, como el útero y los ovarios.

Una vez más la experiencia nos muestra que una dieta rica en granos, legumbres y verduras, que limite muchos de los alimentos usuales en la dieta estándar occidental es de particular beneficio sobre las mujeres que padecen o tienden a padecer la enfermedad fibroquística de las mamas, así como la angustia acompañante que suelen padecer opinando que «hay algo que no funciona».

En ciertos casos nos encontramos con mujeres que siguen una dieta correcta y que a pesar de ello tienen unos pechos hinchados, con bultos do-

lorosos. Otras mujeres sufren de forma brusca condiciones mamarias de tipo severo que aparecen sin una razón aparente.

Si vamos más allá de la exploración física en estas mujeres, e incluso más allá de la investigación racional sobre lo que están comiendo y cómo afecta ello al equilibrio químico del cuerpo, observaremos que hay una serie de factores intangibles que pueden influenciar el estado de las mamas. El inicio de un dolor en los pechos puede ser un síntoma de un problema espiritual, conectado con una incapacidad en la realización personal (infertilidad, falta de compañero apropiado), o incluso puede ser un síntoma de que la persona ve acercarse el fin de sus años «aprovechables» (menopausia cercana, los niños que se van de casa...). Recientemente, tuve el caso de una paciente que desarrolló unos quistes mamarios extremadamente grandes la misma semana que su hijo ingresó en un colegio superior, y en la que asimismo murió su amado gato de catorce años de edad. Ella me informó de que había tenido sueños muy reales de que estaba dando de mamar a un bebé. Cuando aspiramos los quistes, observamos que contenían ¡leche materna! Su cuerpo estaba respondiendo a una necesidad psíquica de dar de mamar a un niño recién nacido, a pesar de que las épocas de embarazo y lactancia ya habían pasado hacia años.

Además de los consejos dietéticos y otro tipo de tratamientos físicos, hemos de comprender que estamos tremendamente influenciados por lo que pensamos y por lo que sentimos. A pesar de una dieta «perfecta», podemos padecer síntomas mamarios que representen un problema emocional que necesita solución.

La mama es el símbolo tradicional de la Gran Madre y es el principio de la feminidad. Este principio afecta a la energía que la hembra coge del macho hacia su cuerpo, y que se hace fértil con la experiencia. Es entonces cuando ella realiza el niño en su ser. En nuestra sociedad basada en los símbolos de poder, en la competitividad, el principio femenino suave, centrado emocionalmente (y que se manifiesta tanto en hombres como en mujeres), está bastante devaluado.

Quizás cuando se acepte el papel protector de la vida por parte de la mujer, existan unos pechos más saludables. Nuestra supervivencia también depende en permitir desarrollar correctamente este principio femenino. Sin este principio se puede intentar el subsistir con los quistes benignos de mama, pero nos faltará la vitalidad que podemos disfrutar cuando estamos absolutamente libres de síntomas.

¿QUÉ HACER?

1) Primero de todo, es importante el saber distinguir entre un quiste benigno y un tumor maligno. Un profesional de la salud puede hacer un diagnóstico inicial, pero una misma se ha de autoexa-

minar una semana después, del período menstrual, y cada mes, de cara a tener un perfecto conocimiento del estado de los pechos. Muchas mujeres se muestran reservadas ante ello puesto que temen «encontrar algo». Es importante el saber cambiar este miedo y agradecer la oportunidad de conocer nuestro propio cuerpo en profundidad.

2) Evidentemente, se han de hacer los cambios necesarios si la paciente toma la típica dieta de carne, lácteos, y alimentos refinados y altamente procesados. Se ha de focalizar la dieta en los granos integrales, en las legumbres, y en los vegetales. Se han de eliminar las metilxantinas que se encuentran en las bebidas de cola, en el café, en los chocolates (para algunas mujeres, incluso una pequeña onza de chocolate al mes puede causar dolor mamario), y el café descafeinado. Si cuesta mucho el dejar el café, se podrá tomar sólo en ocasiones especiales café descafeinado en grano fresco y recientemente tostado. Es mejor cambiar a los «café» de cereales y a la leche de soja. Una dieta pobre en grasas y rica en fibras ayuda a cambiar el mecanismo por el cual los estrógenos son metabolizados en el intestino. En un estudio reciente realizado en el Colegio Médico de la Universidad de Tufts, se halló que las mujeres vegetarianas tenían más estrógenos en sus heces, lo cual significaba que tenían menos estrógenos en su sangre y por ello presentaban una menor estimulación hormonal de sus pechos (y de otros tejidos sensitivos a los estrógenos).

3) Trata de estudiar cómo se pueden cambiar ciertos hábitos o cosas que te pueden estar perjudicando. Trata de leer artículos acerca de la nutrición, del exceso de trabajo, de la ansiedad y de estrés, ya que todo ello puede estar en la raíz de los problemas. Un buen libro en inglés sería el de Anne Wilson Schaef, titulado «Women's Reality».

4) Pierde el exceso de peso.

5) Los quistes extremadamente dolorosos pueden ser extirpados o aspirados para dar un alivio sintomático.

6) El aceite de primavera (*Primula Officinalis*) que es rico en AGL (Ácido gamma linoleico) puede ser de utilidad. Muchas marcas son de mala calidad. Este aceite pueden tomarlo los que no pueden hacer los cambios dietéticos adecuados o los que por diversas razones (como el estrés), necesitan un mayor aporte de AGL.

7) Haz ejercicio regularmente.

8) La Vitamina E en cantidades diarias de 100-800 UI por día pueden ser de mucha utilidad. Empezar con dosis pequeñas y aumentarse gradualmente en caso de necesidad.

* La Dra. Christiane Northrup es profesora asistente clínica de Obstetricia y Ginecología en la facultad de Medicina de la Universidad de Vermont. Susan Stayman Lowy es coautora del libro «Macrobiotic Miracles».

• **Extraído de:** East-West Journal. Vol 16. n.º 5 (may 1986), pp. 14-17. Suscripciones: East-West J. Subscription Dept. P.O. Box 6769, Syracuse, NY 13217-9990, USA.

• **Selección y Traducción:** Josep Lluís Berdonces (médico naturista).