



## Suplementación femenina: ¿moda o necesidad?

¿Es suficiente una buena alimentación para cubrir todas las necesidades nutricionales de la mujer a lo largo de su vida? Aunque una dieta equilibrada es la base de la salud, la realidad es que los cambios hormonales, el ritmo acelerado de vida y el estrés pueden afectar la absorción de nutrientes y generar deficiencias difíciles de suplir solo con los alimentos. En este contexto, la suplementación se vuelve una aliada clave para mantener el bienestar

en cada etapa.

Desde la adolescencia hasta la vejez, el cuerpo femenino atraviesa transformaciones que impactan su metabolismo y su estado general. En la juventud, el hierro, el calcio y la vitamina D son fundamentales para el crecimiento y la salud ósea. Durante la edad fértil, el ácido fólico y el hierro desempeñan un papel clave en la salud reproductiva, y en el embarazo y la lactancia, el DHA y el calcio son esenciales para el bienestar materno

y fetal. Luego, con la menopausia, la disminución de estrógenos afecta la densidad ósea y la salud cardiovascular, haciendo imprescindible la ingesta de calcio, vitamina D y omega-3. Finalmente, en la vejez, la suplementación con colágeno y antioxidantes ayuda a mantener la movilidad y prevenir enfermedades crónicas.

Pero no solo se trata de vitaminas y minerales. El envejecimiento y el estrés oxidativo también influyen en la salud

femenina, acelerando el desgaste celular. En este sentido, la astaxantina, uno de los antioxidantes naturales más potentes, ha demostrado su capacidad para proteger las células y mejorar la piel, la visión y la salud cognitiva. Por otro lado, el colágeno hidrolizado, combinado con vitamina C, fortalece las articulaciones, la piel y los tejidos conectivos, ayudando a mantener la funcionalidad del cuerpo a lo largo del tiempo. Si bien la suplementación

puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida, su uso debe ser guiado por profesionales de la salud, quienes podrán evaluar cada caso particular y recomendar lo más adecuado según la edad, el estilo de vida y las necesidades individuales. La clave está en encontrar el equilibrio entre una alimentación adecuada, hábitos saludables y el apoyo nutricional necesario para mantenerse fuerte, saludable y con energía a lo largo del tiempo.



**Chris Pefaur,**  
nutricionista del  
laboratorio Nutrapharm.

Más que una moda, la suplementación se ha convertido en una herramienta esencial para potenciar la salud femenina en todas sus etapas.