

Menopauza a masa ciała

Ponad 53% kobiet w Polsce ma nadwagę. Systematycznie wzrasta odsetek osób chorych na otyłość, choroba ta występuje już u 23% kobiet. Około 70% kobiet w wieku okołomenopauzalnym ma nadmierną masę ciała. Prognozy nie są optymistyczne – szacuje się, że w 2025 r. kobiet chorujących na otyłość będzie aż 26%.

Menopauza to okres, w którym kobieta przestaje miesiączkować na skutek wygasania czynności hormonalnej jajników. Ustanie cykli miesięczkowych jest wynikiem obniżania się poziomu estrogenów w organizmie kobiety. W Polsce ostatnie krwawienie miesięczkowe kobiet statystycznie występuje między 50-52 rokiem życia.

Objawy menopauzy

Główne objawy tego procesu to: zmęczenie, uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu, nerwowość, obniżenie libido, pogorszenie pamięci i koncentracji, nadmierna potliwość oraz wzrost masy ciała.

Nadmierna masa ciała a menopauza

- Wraz z wiekiem z reguły dochodzi do **obniżenia podstawowej przemiany materii**, po zakończeniu wzrostu – średnio 2% na 10 lat.
- W wyniku zmian w organizmie dochodzi do spadku wydolności fizycznej oraz osłabienia co może skutkować **obniżeniem aktywności fizycznej** kobiet.
- Pogorszenie samopoczucia charakterystyczne dla tego okresu może sprzyjać **nadmiernemu podjadaniu** wysokoenergetycznych przekąsek.
- Charakterystyczną cechą otyłości w okresie menopauzy jest **gromadzenie się tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha**.
- Otyłość brzuszna wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego (**nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar mózgu**), **nowotwory (macicy, piersi, przewodu pokarmowego), cukrzycę typu 2 czy choroby wątroby**.
- Odpowiedni styl życia (dieta i aktywność fizyczna) są niezbędne w celu zmniejszenia ryzyka chorób oraz poprawy jakości życia.

Przydatne linki: [Dieta NFZ 8 tygodni do zdrowia](#)

Otyłość

Otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, które ma negatywny wpływ na zdrowie. Do określenia stopnia otyłości najczęściej stosuje się wskaźnik masy ciała BMI.

[Licznik BMI – sprawdź](#)

Zakresy wartości BMI:

- mniej niż 18,4 - niedowaga
- 18.5 - 24,9 - prawidłowa waga
- 25 - 29,9 - nadwaga
- 30 - 34,9 - I stopień otyłości
- 35 - 39,9 - II stopień otyłości

- powyżej 40 – otyłość olbrzymia

Rola składników odżywczych w diecie

Fitoestrogeny

- Związki organiczne zawarte w roślinach, działające w organizmie ludzkim podobnie do estrogenów tj. hormonów płciowych.
- Głównym źródłem jest soja i produkty z niej otrzywane.
- Wysokie spożycie soi i produktów sojowych może wiązać się z obniżeniem ryzyka rozwoju raka piersi oraz zmniejszeniem częstości występowania objawów menopauzy i osteoporozy wśród kobiet.

Witamina D

- Dobrym źródłem są ryby, jaja, wątroba oraz olej z ryb. Niezwykle ważna jest również synteza skórna odbywająca się pod wpływem promieniowania słonecznego UVB.
- Niedobór witaminy D i menopauza wpływają na wzrost ryzyka występowania zaburzeń dotyczących układu kostnego, chorób układu krążenia, chorób metabolicznych i nowotworowych, dlatego niezbędne jest utrzymanie prawidłowego poziomu witaminy D.

Kwas foliowy

- Głównym źródłem są warzywa liściaste, owoce cytrusowe, drożdże, wątroba, mięso oraz pełne ziarna zbóż.
- Wśród kobiet po menopauzie suplementacja kwasu foliowego obniża stężenie homocysteiny (aminokwasu siarkowego) we krwi, co zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca, zawału serca i udaru.

Kwasy tłuszczowe omega-3

- Źródło kwasów omega-3 stanowią oleje roślinne oraz tłuszcze ryb.
- Odpowiednie spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 – EPA oraz DHA wraz z dietą i suplementacją zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworu piersi.

Postaw na zdrowy styl życia

- **Zadbaj o zdrową dietę.** Jedz produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce oraz rośliny strączkowe. Ogranicz nadmierne spożycie cukru, soli, czerwonego mięsa i alkoholu.
- **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną.** Wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej intensywności minimum 2-3 razy w tygodniu (optymalnie codziennie).
- **Kontroluj masę ciała.** Waż się regularnie, na czczo, nie częściej niż raz w tygodniu, zawsze o tej samej porze.
- **Zadbaj o zdrowy i higieniczny styl życia.** Naucz radzić sobie ze stresem, zadbaj o odpowiednią długość i jakość snu. Unikaj używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne).

Materiał przesłany przez NFZ w związku z akcją – „Środa z profilaktyką”.

Drukuj