

Dieta i aktywność fizyczna zalecane kobietom w okresie okołomenopauzalnym

Aż 2/3 Polek wskazuje przybieranie na wadze jako jeden z charakterystycznych objawów menopauzy¹. Okres przekwitania związany jest bowiem ze spadkiem tempa przemiany materii. Czym jest to spowodowane i jak w tym okresie powinna wyglądać prawidłowo skomponowana dieta, wyjaśnia mgr Ewa Kurowska, dietetyk, ekspert programu Zdrowa ONA.

Dlaczego w okresie okołomenopauzalnym łatwiej o dodatkowe kilogramy?

Zmiany hormonalne, do których dochodzi w okresie przekwitania prowadzą do zatrzymywania się wody w organizmie oraz zwiększonego odkładania się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, a nie jak wcześniej, w okolicach bioder i ud. Dodatkowo wahania nastroju, które towarzyszą kobietom w tym czasie, sprzyjają podjadaniu. Niektóre panie, szczególnie te dbające o swoje samopoczucie i komfort, decydują się wówczas na rozpoczęcie hormonalnej terapii menopauzalnej (HTM). HTM polega bowiem na uzupełnianiu estrogenów, których gwałtowny spadek odpowiedzialny jest za większość objawów towarzyszących przekwitaniu. Pomimo iż metoda ta jest obecnie jedną z głównych terapii rekomendowanych przez lekarzy ginekologów kobietom przechodzącym menopauzę, nie można zapominać o tym, że bez wprowadzenia odpowiedniej diety i aktywności fizycznej w tym okresie, walka z dodatkowymi kilogramami może okazać się nieskuteczna.

Jak w tym czasie powinna wyglądać prawidłowo skomponowana dieta?

Kobiety przechodzące menopauzę najczęściej skarżą się na swój wygląd zewnętrzny i samopoczucie. Tymczasem należy zdawać sobie sprawę, że zmiany zachodzące w organizmie w tym czasie wymagają również przemian w naszym stylu życia. Brak działania w kwestii dbałości o zdrowe nawyki żywieniowe oraz ruch, może nie tylko wiązać się z dodatkowymi kilogramami, ale przede wszystkim większym ryzykiem rozwoju takich chorób jak osteoporoza czy choroby sercowo - naczyniowe. W okresie okołomenopauzalnym dochodzi bowiem do spadku poziomu estrogenów, które m.in. utrudniają rozwój blaszki miażdżycowej, która zwiększa ryzyko zawału mięśnia sercowego. Dopóki organizm produkuje estrogeny działa tzw. „parasol estrogenowy” chroniący kobiety w wieku rozrodczym przed chorobami takimi jak np. choroby układu krążenia czy osteoporoza. Kiedy zabraknie estrogenu parasol „zamyka się”, a my tracimy unikalną ochronę. Jest to również moment, kiedy na

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 12-14 lipca 2016 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 605 kobiet w wieku 44-55 lat.

światło dzienne wychodzą wszystkie zaniedbania popełniane w kwestii dbałości o zdrowie i profilaktykę – komentuje mgr Ewa Kurowska, dietetyk, ekspert programu Zdrowa ONA.

Dobrze skomponowana dieta kobiety w wieku okołomenopauzalnym powinna:

1. Ograniczać spożywanie tłuszczów zwierzęcych, które stanowią główne źródło kwasów nasyconych i cholesterolu. Aby tego dokonać wystarczy wprowadzić nawet kilka drobnych zmian takich jak zastąpienie masła wysokiej jakości margaryną miękką czy tłustego mleka i sera chudszy.
2. Dostarczać odpowiednią ilość wapnia wzmacniającego kości. Jego dzienna porcja na poziomie 900 mg – 1200 mg może zmniejszać ryzyko zachorowania na osteoporozę. Najwięcej porcji wapnia znajdziemy w jogurtach naturalnych, kefirach, maślankach i serach. Jednocześnie należy pamiętać, że należy dokładnie czytać etykiety produktów light, gdyż często eliminacja składnika typu „cukier” skutkuje zwiększonym dodatkiem tłuszczu (i odwrotnie), aby zachować jego smakowość.
3. Być bogata w warzywa i owoce – ta główna zasada zdrowego żywienia pozostaje niezmienna. Szczególną uwagę należy przywiązywać do warzyw – są one niskokaloryczne, syte i zawierają dużo błonnika wspomagającego przemianę materii. Owoce należy spożywać w ograniczonej ilości – 300g dziennie i traktować jako alternatywną, zdrowszą od słodczy, przekąskę.
4. Zawierać odpowiednią ilość nienasyconych kwasów omega-3, które pełnią w naszym organizmie wiele ważnych funkcji, m.in. regulują jego gospodarkę lipidową (regulują stężenie cholesterolu w osoczu, obniżają poziom trójglicerydów we krwi). Ich bogate źródło stanowią tłuste ryby morskie, które należy spożywać około 3 razy w tygodniu, a także oleje roślinne takie jak np. olej rzepakowy.

Nie zapominaj o ćwiczeniach!

Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie uprawiania aktywności fizycznej. Wizja dodatkowych kilogramów, zmniejszona elastyczność skóry, a jednocześnie więcej czasu dla siebie, mogą działać mobilizująco na kobiety zmagające się z objawami przekwitania. Regularne ćwiczenia nie tylko pomagają w spalaniu kalorii, ale i wzmocnią naszą tkankę mięśniową, która wraz z wiekiem ulega redukcji. Im mniejsza ilość mięśni w organizmie, tym wolniejsze tempo przemiany materii. Dodatkowo regularnie uprawiana aktywność fizyczna zabezpieczenia także przed utratą masy kostnej, mogącą prowadzić do osteoporozy. – dodaje mgr Ewa Kurowska, dietetyk, ekspert programu Zdrowa ONA.



GEDEON RICHTER