

Απώλεια Βάρους στην Εμμηνόπαυση

Μετά την ηλικία των 40 ετών η αναπαραγωγική ικανότητα της γυναίκας μειώνεται σταδιακά έως την ηλικία των 50 ετών όπου παύουν τελείως οι μηνιαίοι κύκλοι. Η μεταβατική περίοδος ονομάζεται κλιμακτήριος και πολλοί την αποκαλούν τον αντίποδα της εφηβείας ενώ μετά έρχεται η εμμηνόπαυση.

Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης παρατηρούνται πολλές σωματικές αλλαγές με κυριότερες την σημαντική μείωση της οστικής πυκνότητας, την επιδείνωση του λιπιδαιμικού προφίλ και την αύξηση βάρους.

Είναι γεγονός ότι οι περισσότερες γυναίκες στη φάση της κλιμακτηρίου θα παρατηρήσουν μία μικρή αύξηση βάρους... Αργότερα στην εμμηνόπαυση το βάρος σταθεροποιείται αλλά υπάρχει σημαντική δυσκολία στην απώλεια των κιλών παρόλο που γίνεται έντονη προσπάθεια περιορισμού του φαγητού.



Για ποιους λόγους συμβαίνει αυτό;

1. Μείωση οιστρογόνων

Η κυριότερη διαφορά σε αυτήν την ηλικία είναι ότι η παραγωγή οιστρογόνων από τις ωοθήκες ελαχιστοποιείται με πολλαπλές συνέπειες για τον οργανισμό. Μία από αυτές για παράδειγμα είναι ότι προάγεται η αποθήκευση σπλαχνικού λίπους έτσι σχεδόν όλες οι γυναίκες θα δουν μία μικρή συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα- ακόμα και αυτές που δεν είχαν ποτέ πρόβλημα με την κοιλιά τους. Ταυτόχρονα κατά την εμμηνόπαυση το αίσθημα του κορεσμού μειώνεται σημαντικά. Αυτό πιθανώς να εξηγείται από ένα γεγονός που έχει παρατηρηθεί ότι συμβαίνει σε αυτήν τη φάση της ζωής της γυναίκας και ονομάζεται αντίσταση στη λεπτίνη (λεπτινοαντίσταση). Η λεπτίνη είναι μία ορμόνη που παράγεται από τον λιπώδη ιστό και δρα στον εγκέφαλο δίνοντας του το σήμα ότι ο οργανισμός έχει φάει. Μέσω αδιευκρίνιστων μηχανισμών η έλλειψη οιστρογόνων ουσιαστικά προκαλεί αντίσταση του οργανισμού στη λεπτίνη – αυτό πρακτικά σημαίνει ότι για να νιώσει το άτομο το ίδιο επίπεδο κορεσμού θα πρέπει να καταναλώσει περισσότερες θερμίδες. Άρα το μειωμένο αίσθημα κορεσμού οδηγεί πολλές φορές ασυνείδητα σε αυξημένη κατανάλωση τροφής.



2. Μείωση Φυσικής Δραστηριότητας

Η εμμηνόπαυση συνοδεύεται από εμφάνιση οστεοπόρωσης και οστεοαρθρίτιδας. Αυτό μεταφράζεται σε δυσκολία στην κίνηση. Η χαμηλή φυσική δραστηριότητα οδηγεί με τη σειρά της στον περιορισμό των καύσεων του οργανισμού και στην δυσκολία της απώλειας των περιττών κιλών.



3. Μείωση Βασικού Μεταβολισμού

Αυτό συμβαίνει και στους άντρες και στις γυναίκες και είναι μία αναπόφευκτη αλλαγή λόγω μείωσης της μυϊκής μάζας. Ο βασικός μεταβολισμός μειώνεται όταν χάνεται μυϊκή μάζα. Μάλιστα έχει υπολογιστεί ότι αυτή μείωση του βασικού μεταβολικού ρυθμού (BMR) ξεκινά από την ηλικία των 30 (!) ετών και αντιστοιχεί στο 10% κάθε φορά που αλλάζουμε δεκαετία.

Τι κάνουμε;

Δεν χρειάζεται να απελπιζόμαστε! Είναι ένα γεγονός που συμβαίνει λόγω ηλικίας και μπορούμε να το διαχειριστούμε.

Μερικές συμβουλές:

- ✓ Παραμείνετε στις ποσότητες του διαιτολογίου!!
- ✓ Πίνετε άφθονο νερό
- ✓ Κινηθείτε. Ορίστε στόχους βημάτων σε συνεργασία με τον διαιτολόγο σας και ξεκινήστε κάποιο πρόγραμμα αναερόβιας άσκησης για αύξηση της μυϊκής μάζας
- ✓ Έχετε ρεαλιστικούς στόχους απώλειας βάρους. Συζητήστε με τον διαιτολόγο σας για την αναμενόμενη απώλεια βάρους σύμφωνα με το ιστορικό σας και την ηλικία σας.

Και να θυμάστε:

Η ζυγαριά μετρά μόνο το βάρος όχι το πόσο πολύ προσπαθείτε! Σε αυτή τη φάση απλά θα πρέπει να είστε προετοιμασμένες ότι θα χρειαστεί μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να φανεί η καλή προσπάθεια σας στη ζυγαριά και στα ρούχα σας!