

MAXH τον κυτταρων θανος ΑηρονουΧος: Η εμμηνόπαυση σχετίζεται με κεντρική παχυσαρκία

Media: TA NEA **Page:** 49-50 **Published at:** 27-01-2022
Author: **Surface:** 323.54 cm² **Circulation:** 11760
Subjects:



MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θάνος Δημόπουλος: Η εμμηνόπαυση σχετίζεται με κεντρική παχυσαρκία ΣΕΛ. 50

Η εμμηνόπαυση σχετίζεται με κεντρική παχυσαρκία

Μία από τις πιο αξιοσημείωτες φαινοτυπικές αλλαγές στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, δηλαδή την τελευταία έμμηνου ρύση, είναι η αύξηση του σωματικού βάρους, που σχετίζεται κυρίως με τη συσσώρευση κεντρικού κοιλιακού λίπους. Έχει δείχθει από μελέτες ότι η περιφέρεια μέσης, η κοιλίτσα δηλαδή, αυξάνεται κατά 4 εκατοστά κατά τη μετάβαση στη μετεμμηνοπαυσιακή ζωή. Ο δείκτης μάζας σώματος είναι επίσης σημαντικά υψηλότερος, κατά 1 kg/m² περίπου. Τα φαινόμενα αυτά ξεκινάνε μετά τα 40 έτη στη μέση γυναίκα, αφορούν όμως έντονα κυρίως τα πρώτα 5 έτη μετά την τελευταία περίοδο.

Αυτό που συμβαίνει στην ηλικία αυτή είναι η έκπτωση της ωοθηκικής λειτουργίας και η ελάττωση των ενδογενών συγκεντρώσεων οιστρογόνων, που είναι ακόμα πιο απότομη αμέσως μετά την εμμηνόπαυση. Οι γυναίκες εκτός από οιστρογόνα έχουν και ανδρογόνα, όπως την τεστοστερόνη. Οι συγκεντρώσεις



των ανδρογόνων σε αυτή τη φάση δεν μειώνονται τόσο πολύ, οπότε αλλάζει η σχέση των ορμονών μεταξύ τους και έτσι ο σωματικός φαινότυπος μοιάζει περισσότερο με ανδρικό όσο οι γυναίκες μεγαλώνουν. Οι μεγαλύτερες γυναίκες έχουν, δηλαδή,

τον φαινότυπο του «μπλού» σε σύγκριση με τις νεότερες που έχουν τον φαινότυπο του «αχλαδιού». Από παθοφυσιολογικής πλευράς, η ελάττωση των επιπέδων των οιστρογόνων σε σχέση με τα ανδρογόνα οδηγεί σε σημαντική μείωση της ενεργειακής δαπάνης από την οξειδωση του λίπους, χωρίς να υπάρχουν απαραίτητα σημαντικές αλλαγές στην πρόσληψη ενέργειας.

Στην ηλικία αυτή χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή στη διατροφή και άσκηση καθημερινά. Συγκεκριμένα, μικρή μείωση στις προσλαμβανόμενες θερμίδες, της τάξης των 200-300 ημερησίως, είναι σημαντική. Προσοχή επίσης απαιτείται στην πρόσληψη υδατανθράκων, όπως ψωμιά και γλυκά, για να περιοριστεί η υπερινσουλιναιμία που επίσης οδηγεί σε κεντρική παχυσαρκία.

Σχετικά με την άσκηση, το έντονο περπάτημα 30 λεπτά την ημέρα είναι ευεργετικό. Πρόκειται για αερόβια άσκηση που βοηθάει στην καύση του λίπους. Επιπλέον, διατηρεί τη μυϊκή μάζα και μπορεί να προσφέρει ψυχολογική ευεξία. Το τελευταίο είναι σημαντικό για τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων κορτιζόλης, μιας άλλης ορμόνης που όταν είναι χρονίως αυξημένη μπορεί να οδηγήσει επίσης σε κεντρική παχυσαρκία. Τέλος, στις γυναίκες που ενδείκνυται, η ορμονική θεραπεία υποκατάστασης μειώνει την εναπόθεση κοιλιακού λίπους αυξάνοντας την οξειδωση των λιπών, ενώ ακόμα βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ