

Szanowni Państwo,

W tym tygodniu w ramach cyklicznej akcji pod nazwą „Środa z profilaktyką” Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował film z udziałem ekspertów oraz ulotkę zawierającą informacje nt. **Profilaktyka otyłości w okresie menopauzy**

**• 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 %.**

**Czym jest menopauza?**

Menopauza to okres w którym kobieta przestaje miesiączkować na skutek wygasania czynności hormonalnej jajników. Ustanie cykli miesiączkowych jest wynikiem obniżania się poziomu estrogenów w organizmie kobiety. W Polsce ostatnie krwawienie miesiączkowe 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 o 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.

**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 otrzymywane.

• 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.

Pełny materiał filmowy wraz z ulotką znajduje się na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-otylosci-w-okresie-menopauzy/>

**Zespół Profilaktyki Zdrowotnej**

**NFZ Wielkopolski Oddział Wojewódzki**