

Εμμηνόπαυση και Διατροφή

Η περίοδος της εμμηνόπαυσης αποτελεί μία φυσιολογική φάση της ζωής της γυναίκας, η οποία την επηρεάζει σωματικά, αλλά και ψυχολογικά. Χαρακτηρίζεται από διαταραχή του εμμηνορροϊκού κύκλου και πλήρη διακοπή περίπου στην ηλικία των 50 ετών. Οι ορμονικές αλλαγές κατά την εμμηνόπαυση επιδρούν σε πολλά συστήματα του οργανισμού της γυναίκας, όπως είναι το αναπαραγωγικό, το καρδιαγγειακό και το σκελετικό. Μελέτες των τελευταίων ετών έχουν αναδείξει την αξία των φυτοοιστρογόνων στην βελτίωση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, αλλά και διαφόρων δεικτών κινδύνου για την υγεία, όπως είναι η βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και η διατήρηση της πυκνότητας των οστών.

Συνήθως, η εμμηνόπαυση συνοδεύεται από ενοχλητικά συμπτώματα, μεταξύ των οποίων εξάψεις, έντονη εφίδρωση, κακός ύπνος, εκνευρισμός, μειωμένη

σεξουαλική επιθυμία, μειωμένη ενεργητικότητα και αύξηση του σωματικού βάρους. Αιτία της αύξησης βάρους είναι η πτώση του βασικού μεταβολισμού, η οποία και συνεχίζεται με το πέρασμα των χρόνων, η μείωση της ενεργητικότητας και η αυξημένη κατανάλωση τροφής (πιθανά λόγω περιορισμού των οιστρογόνων ή λόγω ήπιων συμπτωμάτων κατάθλιψης). Καθώς δεν υπάρχει η προστατευτική δράση από τις γυναικείες αναπαραγωγικές ορμόνες και η κατανομή του λίπους γίνεται με ανδροειδή μορφή (περισσότερο σπλαχνικό λίπος στην κοιλιακή χώρα και λιγότερο στην περιφέρεια), αυξάνεται και ο κίνδυνος για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδους διαβήτη, μεταβολικού συνδρόμου, καθώς και άλλων προβλημάτων υγείας, όπως η οστεοπόρωση. Γι' αυτό το λόγο επιβάλλεται περισσότερη προσοχή στη διατροφή της γυναίκας, αφού ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη, αλλά και τη θεραπεία των παραπάνω προβλημάτων υγείας είναι ισχυρός και αποδεδειγμένος.

Παράλληλα, πρέπει να δοθεί έμφαση στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, η οποία συμβάλλει όχι μόνο στη ρύθμιση του σωματικού βάρους, αλλά και στη βελτίωση ορισμένων δεικτών για εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων (ρύθμιση του λιπιδαιμικού προφίλ). Το είδος της άσκησης που συστήνεται γι' αυτή την περίοδο της ζωής είναι τόσο η μέτριας έντασης αερόβια άσκηση, όσο και η ήπια άσκηση με αντιστάσεις, η οποία φαίνεται ότι ευνοεί τη διατήρηση υγιούς οστικής πυκνότητας.

Ευεργετικά συστατικά της διατροφής

Όσον αφορά το ζήτημα της απώλειας οστικής πυκνότητας, μία ιδιαίτερα σοβαρή διαταραχή που παρατηρείται αυτή την περίοδο, οι γυναίκες θα πρέπει να φροντίζουν να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες ασβεστίου μέσω της διατροφής τους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω κατανάλωσης τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο, όπως είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, αμύγδαλα, μπρόκολο και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Απαραίτητη βιταμίνη για την απορρόφηση του ασβεστίου είναι η βιταμίνη D, την οποία συνθέτουμε κυρίως ενδογενώς, μέσω της έκθεσης στον ήλιο. Η ανεπάρκεια της εν λόγω βιταμίνης αποτελεί πανδημία παγκοσμίως, λόγω των σύγχρονων συνθηκών ζωής (κλειστοί χώροι, εκτεταμένη χρήση αντηλιακών), ακόμα και σε χώρες με ηλιοφάνεια όπως η Ελλάδα,

γι' αυτό και φροντίζουμε να έχουμε μια ασφαλή καθημερινή έκθεση στον ήλιο. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D είναι ο σολομός, το μωρουνέλαιο και το αυγό, καθώς και εμπλουτισμένα τρόφιμα. Να υπενθυμιστεί σε αυτό το σημείο ότι μηχανικά ερεθίσματα (άσκηση με αντίσταση) είναι απαραίτητα για την ενεργοποίηση των οστεοβλαστών, των κυττάρων που αναγεννούν το οστό.

Δύο άλλα συστατικά -τα οποία συνδέονται ισχυρά με την προστασία της καρδιάς, αλλά και τη διατήρηση υγιών οστών- είναι το κάλιο και το μαγνήσιο, τα οποία πρέπει να περιλαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες στο διαιτολόγιο των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών. Το κάλιο βρίσκεται κυρίως σε φρούτα και λαχανικά, όπως τα πορτοκάλια, οι μπανάνες, το καρότο και το μπρόκολο, ενώ το μαγνήσιο το συναντούμε στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στην πατάτα, στους ξηρούς καρπούς και σε ορισμένα ψάρια. Ταυτόχρονα με την αύξηση της πρόσληψης καλίου και μαγνησίου θα πρέπει να υπάρξει και ταυτόχρονη μείωση της πρόσληψης νατρίου, τόσο μέσω της μείωσης της χρήσης επιτραπέζιου αλατιού όσο και μέσω της αποφυγής κατανάλωσης τροφίμων που είναι πλούσια σε νάτριο, όπως είναι για παράδειγμα τα αλλαντικά, τα αλμυρά τυριά και τα συσκευασμένα τρόφιμα.

Αναφορικά με το αλκοόλ, φαίνεται ότι ένα ποτήρι αλκοολούχου ποτού την ημέρα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τις γυναίκες, ειδικότερα το κόκκινο κρασί, το οποίο περιέχει ρεσβερατρόλη, μία ουσία η οποία ανήκει στα φυτοοιστρογόνα. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ όμως μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της ευθραυστότητας των οστών, γι' αυτό είναι απαραίτητο να τηρούνται οι συστάσεις.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι συγκεκριμένα τρόφιμα συνδέονται και με το δυσάρεστο σύμπτωμα των εξάψεων. Τα τρόφιμα αυτά μπορεί να είναι τα καφεϊνούχα ροφήματα (καφές, τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα), τα καυτερά φαγητά, το αλκοόλ ή τα ζεστά φαγητά.