

Πως να ελέγξετε τα κιλά της εμμηνόπαυσης

Σε πρόσφατη μελέτη απώλειας βάρους σε μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες που βρίσκονταν στην ηλικία περίπου των πενήντα ετών , εξετάστηκαν οι διαιτητικές συνήθειες τους .Διαπιστώθηκε ότι εκείνες οι γυναίκες που είχαν τη δυνατότητα να ακολουθήσουν δίαιτα με λιγότερη ζάχαρη και γλυκά γενικώς –μέσα στα οποία περιλαμβάνονταν και τα σακχαρούχα ροφήματα πάσης φύσεως είχαν μεγαλύτερη επιτυχία στη μείωση του βάρους τους.

Η σύσταση περιελάμβανε και περιορισμό των τυριών και του κρέατος , ενώ συστήνονταν περισσότερα φυσικά φρούτα και λαχανικά . Η μελέτη μπορεί να μην « κομίζει γλαυκας εις Αθήνας » αλλά σίγουρα υπενθυμίζει με πειστικότητα ότι στη δύσκολη αυτή περίοδο της ζωής εκατομμυρίων γυναικών η εγρήγορση όσον αφορά το βάρος είναι εκ των ων ουκ άνευ αν μια γυναίκα θέλει – και ποια δεν θέλει – να διατηρήσει την εικόνα αλλά και την υγεία της .

Συνολικά συμμετείχαν 500 υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες, με περίμετρο μέσης μεγαλύτερη απο 31.5 ίντσες (80 εκ)στη μελέτη αυτή που έγινε από την Bethany Barone Gibbs (University of Pittsburgh). Η παρακολούθηση των γυναικών συνεχίστηκε για τέσσερα χρόνια . Οι μισές γυναίκες ακολούθησαν τις διαιτητικές οδηγίες με υποστήριξη ειδικών, πάνω στη διατροφή και την άσκηση , ενώ οι άλλες όχι .Όλες είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθούν σεμινάρια για καλύτερη υγεία .

Όσες γυναίκες ακολούθησαν τις οδηγίες για λιγότερη ζάχαρη , τηγανητά φαγητά ,περισσότερο ψάρι ,λιγότερο φαγητό εκτός σπιτιού , περισσότερα φρούτα και λαχανικά όχι μόνο έχασαν περισσότερο βάρος αλλά και το διατήρησαν μετά .

Η σημαντική παρατήρηση νομίζουμε που θα πρέπει να κρατήσει σαν μήνυμα κάθε γυναίκα μεταξύ 40 και 50 ετών είναι ότι δεν θα πρέπει να κατηγορούμε την εμμηνόπαυση για τα περισσότερα κιλά , αλλά τις συνήθειες μας .Όσο περνούν τα χρόνια , άνδρες και γυναίκες συσσωρεύουμε περισσότερο λίπος , που ως γνωστόν συνδέεται με παθήσεις του κυκλοφορικού , διαβήτη κλπ . Είναι λοιπόν φρόνιμο να συνδυάζουμε τη γνώση για τη σωστή διατροφή που έχει αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία μας με τη άσκηση .

Να μην κρυβόμαστε πίσω από τις γενικές παρατηρήσεις για τα αυξημένα κιλά της όποιας ορμονικής αλλαγής , γιατί αυτό δεν είναι σωστό. Απόδειξη ότι δεν συμβαίνει με τις γυναίκες στη Ιαπωνία. Άρα μάλλον φταίει το διαιτητικό δυτικό πρότυπο που ακολουθούμε. Οι γυναίκες στην Ιαπωνία καταναλώνουν περισσότερα φρούτα, λαχανικά και ψάρι και λιγότερο κόκκινο κρέας, ζάχαρη και γλυκά και πρόχειρο φαγητό από ότι εμείς. Κι αυτό μάλλον συνδέεται και με τη μακροζωία που τους συνοδεύει μιας και ζουν σχεδόν 90 χρόνια κατά μέσον όρο.

Σωτήρης Αδαμίδης MD PhD

Διευθυντής Α Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

πρόεδρος ESODiMESO (European Society Diabetes Metabolic Syndrome &
Obesity) adamidis @ yahoo.com