

Estrogen – hormon młodości

Jak wynika z badania przeprowadzonego w ramach programu „Zdrowa ONA”, 26% kobiet utożsamia menopauzę z początkiem starości, zmarszczkami i przybieraniem na wadze¹. Objawy te są ściśle związane z obniżaniem się poziomu estrogenu, uważanego za hormon młodości i kobiecości. O najważniejszych właściwościach tego hormonu oraz negatywnych skutkach jego niedoboru w organizmie opowiada ekspert programu Zdrowa ONA prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, ginekolog i seksuolog.

Estrogen – źródło kobiecości

Pod nazwą estrogen kryją się trzy podobne pod względem chemicznym hormony: estron, estriol i estradiol. Hormon ten uznawany jest za źródło kobiecości, ze względu na fakt, że odpowiada za wykształcanie się u kobiet żeńskich cech płciowych oraz charakterystycznego wyglądu - większe piersi oraz zaokrąglone biodra. Poziom estrogenów należy monitorować ze szczególną uwagą, ponieważ zmienia się on wraz z wiekiem, a jego zachwiania niosą za sobą odczuwalne skutki objawiające się pogorszeniem stanu zdrowia kobiety, gorszym samopoczuciem oraz rozwojem chorób hormonalnie zależnych.

Poziom estrogenów w organizmie kobiety zależy od czynników takich jak: wiek, uwarunkowania dziedziczne, przebyte choroby, ogólny styl życia – dieta, aktywność fizyczna. W okresie rozrodczym największa ilość estrogenów wydzielana jest przez jajniki tuż przed owulacją oraz w połowie fazy lutealnej cyklu. Tymczasem w okresie przekwitania przestają być one wytwarzane, co jest przyczyną wielu fizycznych oraz emocjonalnych przemian zachodzących w organizmie kobiety. Warto zdawać sobie sprawę, że zarówno niedobór, jak i nadmiar estrogenów w organizmie jest szkodliwy. – wyjaśnia prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, ginekolog i seksuolog, ekspert programu Zdrowa ONA.

Z jakimi objawami związany jest niedobór estrogenów?

- **Przybieranie na wadze** – estrogeny wpływają na sposób odkładania się tłuszczu w organizmie. U kobiet w wieku okołomenopauzalnym tkanka tłuszczowa zaczyna być widoczna nie tylko w okolicy bioder i ud, lecz także w okolicach brzucha, w niektórych przypadkach doprowadzając do otyłości brzusznej. Obecnie u 2/3 Polek będących w okresie menopauzalnym stwierdza się nadwagę.

¹Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 12-14 lipca 2016 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 605 kobiet w wieku 44-55 lat.



- **Osteoporoza** – obniżenie poziomu estrogenów niekorzystnie wpływa na gęstość kości, gdyż hormon ten jest jednym z głównych czynników regulujących metabolizm kostny. Estrogeny zapobiegają bowiem nadmiernemu pobudzeniu komórek kościogubnych, a ich niedobór wpływa na obniżenie masy kostnej. U Polek można zauważyć znaczny spadek utraty masy kostnej około 5-10 lat po wystąpieniu ostatniej miesiączki.
- **Zmiany zachodzące w skórze oraz narządach wewnętrznych**– znaczący spadek stężenia estrogenów doprowadza do nadmiernej suchości i wiotkości skóry oraz zmian w obrębie narządów płciowych – zaniku nabłonka pochwy oraz warg sromowych, a także stanów zapalnych. W tym okresie obserwuje się także obniżenie czucia w sferach erogennych, zmniejszenie ukrwienia łechtaczki podczas podniecenia, skrócenie fazy orgazmu a co z tym związane - mniejszą intensywność jego odczuwania.

Jak zachować młodość?

W przypadku objawów związanych z niskim poziomem estrogenów warto zdawać sobie sprawę z możliwości wyboru innych, poza naturalnymi, metod które mogą pomóc nam w zachowaniu młodego wyglądu i pełni zdrowia w okresie okołomenopauzalnym. Jedną z nich stanowić może hormonalna terapia zastępcza, która polega na uzupełnianiu niedoboru estrogenów w organizmie. HTZ nie tylko pomaga w radzeniu sobie z uderzeniami gorąca i złym samopoczuciem, ale zwiększa również ilość kolagenu zawartego w skórze i pozytywnie wpływa na jej grubość, stopień nawilżenia i elastyczność. Ostateczną decyzję w tym temacie należy jednak podjąć wspólnie z ginekologiem, który odpowie na dręczące nas pytania i wskaże odpowiednie dla nas rozwiązanie. Jednocześnie nie należy zapominać o zdrowym trybie życia – odpowiednia dieta, uprawianie aktywności fizycznej oraz rezygnacja z używek także wpływają pozytywnie na jakość życia w okresie menopauzy. -komentuje prof. Violetta Skrzypulec – Plinta, ginekolog i seksuolog, ekspert programu Zdrowa ONA.

