**Menopauza nie musi Cię ograniczać – sport to zdrowie**

**Czas przekwitania to dobry moment by rozpocząć regularne treningi lub zaprzyjaźnić się na nowo ze sportem. Niestety, tylko 22% Polek powyżej 45 roku życia uważa, że regularne uprawianie aktywności fizycznej może załagodzić objawy towarzyszące przechodzeniu w nowy etap życia kobiety\*. Dlaczego przy menopauzie ruch jest wskazany? Na te pytanie odpowie prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog i endokrynolog, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.**

Sport to zdrowie. Szczególnie powinny o tym pamiętać panie zbliżające się do klimakterium lub te, które już zaczęły odczuwać negatywne objawy związane z menopauzą. Dlaczego? Ponieważ aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na wiele aspektów kobiecego życia: pozwala zredukować masę ciała, utrzymując je w dobrej formie fizycznej, wpływa na układ krążeniowo-oddechowy, a także poprawia samopoczucie. Z racji tego, że z roku na rok kobiety żyją coraz dłużej, a czas po menopauzie to mniej więcej 1/3 ich życia – warto uprawiać sport, by jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją.[[1]](#footnote-2)

**Ruch na zdrowie**

Dla prawie połowy Polek (48,2%), menopauza nierozerwalnie kojarzy się   
z przybieraniem na wadze\*. Wtedy niezbędny jest ruch, a niestety - niektóre dolegliwości powiązane z przekwitaniem nie sprzyjają uprawianiu sportu. Uderzenia gorąca czy pogorszony nastrój mogą sprawić, że nie będziemy chciały ruszyć się z kanapy, by zacząć ćwiczyć. Warto wtedy skonsultować się z lekarzem, ponieważ na objawy jest sposób: leczenie farmakologiczne, połączone ze zdrowym trybem życia. Pamiętajmy o tym, żeby okres ten traktować holistycznie i zadbać o wszelkie aspekty naszego życia, które – wzajemnie na siebie wpływając – pozwolą cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

*Okres okołomenopauzalny to dobry moment na powrót do sportu. Już trzydzieści minut aktywności fizycznej dziennie pozytywnie wpływa na cały organizm. Wydzielane podczas sportu endorfiny, pomogą w utrzymywaniu dobrego samopoczucia, o który może być trudno, gdy w kobiecym organizmie trwa „burza hormonów”. Aby cieszyć się ruchem, możemy próbować walczyć z objawami menopauzy poprzez odpowiednie leczenie, które załagodzi uporczywe objawy* – radzi ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

**Ćwicz bez ograniczeń!-**Do częstych objawów związanych z menopauzą 28% Polek zalicza-również-osteoporozę, która osłabia strukturę kości i zmniejsza wytrzymałość mięśniową, wpływając tym samym na skłonności do urazów. Te skłonności mogą powodować obawy przez uprawianiem sportu, jednakże nie powinny nas zniechęcać, ponieważ regularna i odpowiednio dobrana aktywność fizyczna zwiększa gęstość kości i wzmacnia siłę mięśni. Co istotne, uniknięcie osteoporozy i nadmiernego przybierania na wadze jest możliwe poprzez uzupełnianie naturalnie zanikającego estrogenu. Z tych powodów, ruch połączony z **H**ormonalną **T**erapią **Z**astępczą jest najbardziej skuteczną terapią, pomagającą w walce z nieprzyjemnymi objawami menopauzy. W zależności od preferencji, pacjentce można zaoferować różne formy podawania leków, np. jako tabletki, plaster czy spray.

*Kobiety, którym zależy na uprawianiu sportu, mogą być zainteresowane nowoczesną formą terapii hormonalnej, jaką jest spray podawany drogą transdermalną. Używa się go na wewnętrznej części przedramienia, a dawka hormonów jest mniejsza od tej, zawartej w plastrach. Oczywiście, w razie potrzeby dawkę te można zwiększać. Do niewątpliwych plusów, szczególnie dla kobiet uprawiających sport, można zaliczyć to, że jest to „plaster bez plastra”, a więc niewidoczny, który nie będzie wystawał spod ubrania czy stroju kąpielowego i nie będzie się brudził wraz z upływem czasu*  – komentuje prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski.

\*Ogólnopolskie badanie pt. „Zmienna jak wiatr – kobieta w czasie menopauzy” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. w ramach programu   
„Zdrowa ONA”, przeprowadzone w dniach 22-26.08.2018 przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. Badanie objęło łącznie 1008 kobiet w wieku powyżej 45 roku życia.

1. J. Dąbrowska, B. Naworska, M. Dąbrowska-Galas , V. Skrzypulec-Plinta, *Rola wysiłku fizycznego w okresie menopauzy*, Przegląd Menopauzalny 2012; 6, s. 447 [↑](#footnote-ref-2)