

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

Ruch na zdrowie

Dla prawie połowy Polek (48,2%), menopauza nierozzerwalnie 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 chcieli ruszyć się z kanapy, by zacząć ćwiczyć. Warto wtedy skonsultować się z lekarzem, ponieważ na objawy jest sposób: leczenie

¹ J. Dąbrowska, B. Naworska, M. Dąbrowska-Galas, V. Skrzypulec-Plinta, *Rola wysiłku fizycznego w okresie menopauzy*, Przegląd Menopauzalny 2012; 6, s. 447

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 **Hormonalną-Terapią-Zastępczą** 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.