



Γράφει η:
Σοφία Ελευθερίου
Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc
Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων (H.D.A).

Η χοληστερόλη αυξάνεται με την εμμηνόπαυση...



Η εμμηνόπαυση αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό στάδιο στη ζωή κάθε γυναίκας, καθώς σημαίνει το τέλος της αναπαραγωγικής της ηλικίας. Στην ουσία διακόπτεται η έμμηνος ρύση, λόγω της μειωμένης παραγωγής οιστρογόνων. Το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών έχουν εμμηνόπαυση στην ηλικία των 50 ετών, ενώ η εμμηνόπαυση είναι δυνατόν να ξεκινήσει ήδη από την ηλικία των 40.

Η εμμηνόπαυση συνοδεύεται από ορμονικές και μεταβολικές διεργασίες. Παρουσιάζονται ποικίλα συμπτώματα τόσο εμφανή όσο και «σιωπηρά». Στα εμφανή συμπτώματα περιλαμβάνονται οι εξάψεις, οι νυχτερινές εφιδρώσεις, το άγχος, οι διακυμάνσεις της διάθεσης, ενώ ως «σιωπηρά» χαρακτηρίζονται η αυξημένη απώλεια της οστικής μάζας και οι μεταβολές στο λιπιδιαμικό προφίλ της γυναίκας (αύξηση της ολικής, της LDL-χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων και μείωση της HDL-χοληστερόλης). Το φαινόμενο αυτό έχει ως αποτέλεσμα, οι γυναίκες να εμφανίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο για εκδήλωση καρδιακής πάθησης στα χρόνια που ακολουθούν την εμμηνόπαυση, καθώς συνοδεύονται από αυξημένη συχνότητα αθηροσκλήρωσης.

Συγκεκριμένα, στις διατροφικές συστάσεις περιλαμβάνεται η κατανάλωση άφθονων τροφίμων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής άλεσης, η μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά, η συχνή κατανάλωση λιπαρών ψαριών και η περιορισμένη κατανάλωση γλυκισμάτων και έτοιμων τροφίμων πλούσιων σε ζωικό λίπος. Επιπρόσθετα μέτρα αποτελούν: η χρήση τροφίμων εμπλουτισμένων σε φυτικές στερόλες (π.χ. μαλακές μαργαρίνες), η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες (π.χ. βρώμη) και η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος από τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως η σόγια.

Οι εμμηνοπαυσιακές γυναίκες οφείλουν να ελέγχουν σε τακτά χρονικά διαστήματα τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα τους και να προβαίνουν στις κατάλληλες μεταβολές του τρόπου ζωής τους. Τα νοσήματα της καρδιάς, τα οποία αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες, μπορούν να προληφθούν με τις κατάλληλες διατροφικές συστάσεις και μια ισορροπημένη στάση ζωής.

Ταυτόχρονα, συνίσταται τακτική σωματική άσκηση, δηλαδή τουλάχιστον 30 λεπτά ήπιας προς μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα καθημερινά (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, χορός, κολύμπι). 