



Εμμηνόπαυση & χοληστερόλη

Η εμμηνόπαυση αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό στάδιο στη ζωή της κάθε γυναίκας καθώς σημαίνει το τέλος της αναπαραγωγικής της ηλικίας. Στην ουσία συνιστά τη διακοπή της εμμήνου ρύσεως η οποία οφείλεται στην μειωμένη παραγωγή των σεξουαλικών ορμονών.

Η εμμηνόπαυση συνοδεύεται από ποικίλες ορμονικές και άλλες μεταβολικές διεργασίες στο σώμα της γυναίκας, κυρίως λόγω της μειωμένης παραγωγής των οιστρογόνων, της βασικής γυναικείας σεξουαλικής ορμόνης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών φτάνουν στο στάδιο της εμμηνόπαυσης στην ηλικία των 50 παρόλο που η εμμηνόπαυση είναι δυνατόν να ξεκινήσει ήδη από την ηλικία των 40 ετών.

Κατά την εμμηνόπαυση η γυναίκα εμφανίζει ποικίλα συμπτώματα τόσο εμφανή όσο και «σιωπηρά». Στα εμφανή συμπτώματα περιλαμβάνονται οι εξάψεις, οι νυχτερινές αφιδρώσεις, το αυξημένο άγχος, οι διακυμάνσεις της διάθεσης κá, ενώ ως «σιωπηρά» χαρακτηρίζονται η αυξημένη απώλεια της οστικής μάζας και οι μεταβολές στο λιπιδαιμικό προφίλ της γυναίκας (αύξηση της ολικής, της LDL-χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων και μείωση της HDL-χοληστερόλης). Η μεταβολές αυτές στο λιπιδαιμικό προφίλ της γυναίκας δύναται να οδηγήσουν σε πολλαπλάσιο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής πάθησης στα δέκα χρόνια που ακολουθούν την εμμηνόπαυση, καθώς συνοδεύονται από αυξημένη συχνότητα αθηροσκλήρωσης και ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου.

Για το λόγο αυτόν οι εμμηνοπαυσιακές γυναίκες οφείλουν να ελέγχουν σε τακτά χρονικά διαστήματα τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα τους και να προβαίνουν στις κατάλληλες αλλαγές του τρόπου ζωής τους ώστε να μειώσουν στο ελάχιστο δυνατό επίπεδο τον κίνδυνο εκδήλωσης των νοσημάτων της καρδιάς, καθώς έχει φανεί ότι 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 υγιεινότερη στάση ζωής.

Συγκεκριμένα, για τη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και κατ' επέκταση του καρδιαγγειακού κινδύνου συστήνεται η υιοθέτηση υγιεινότερων διατροφικών συνηθειών, η τακτική σωματική άσκηση και ο έλεγχος του άγχους.

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 επαρκής κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά, η συχνή κατανάλωση λιπαρών ψαριών και η περιορισμένη κατανάλωση γλυκισμάτων και έτοιμων τροφίμων πλούσιων σε ζωικό λίπος. Ταυτόχρονα, συνίσταται τακτική σωματική άσκηση, δηλαδή

τουλάχιστον 30 λεπτά ήπιας προς μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητας καθημερινά, όπως το περπάτημα, το ποδήλατο, ο χορός, το κολύμπι κ.ά. Τέλος, αναφέρονται και κάποια περαιτέρω μέτρα για την μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης, συμπληρωματικά των παραπάνω συστάσεων, όπως η χρήση τροφίμων εμπλουτισμένων σε φυτικές στερόλες και στανόλες, η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες όπως η βρώμη και η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος από πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης όπως η πρωτεΐνη σόγιας.

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**