



# Zůstaňte fit a snižte riziko nadváhy po menopauze

Nadváha může vést ke  
zvýšenému riziku srdečních  
onemocnění, hypertenzi,  
diabetu, spánkové apnoe,  
rakovině, osteoartróze  
a k psychickým problémům.

Pro další informace navštivte  
[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)



**International Menopause Society**

promoting education and research on all aspects of adult women's health

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)

# Zůstaňte fit a snižte riziko nadváhy po menopauze

Nadváha může vést ke  
zvýšenému riziku srdečních  
onemocnění, hypertenzi,  
diabetu, spánkové apnoe,  
rakovině, osteoartróze  
a k psychickým problémům.

Pro další informace  
navštivte

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)



**International Menopause Society**

promoting education and research on all aspects of adult women's health

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)

**Obezita je na vzestupu a hlavně ženy ve středním věku mají zvýšené riziko. Lepší pochopení vztahu mezi tělesnou hmotností, tělesným tukem a menopauzou může pomoci při pozitivních krocích ke zlepšení životního stylu a kvality života.**



#### Co je menopauza?

Menopauza není nemoc, ale přirozený přechod v životě ženy, který vyplývá z poklesu ovariální produkce pohlavních hormonů - estrogenů, progesteronu a testosteronu, a tyto hormonální změny mají různé dopady na zdraví žen. Menopauza je někdy nazývána "změna života", to znamená konec ženského reprodukčního života a slovo "přechod" se vztahuje k poslednímu menstruačnímu krvácení. Většina žen je ve věku mezi 45 a 55 let v přirozeném přechodu, přičemž průměrný věk menopauzy je kolem 51 let. [1.]

#### Příznaky menopauzy

Mezi nejčastější příznaky hlášené u těchto žen jsou návaly horka a noční pocení. Mezi další příznaky patří tělesné obtíže jako suchá kůže, suchost pochvy, ztráta libida, časté močení a nespavost. Hormonální změny mohou vést ke změnám nálady, k úzkosti, podrážděnosti, zapomnětlivosti, problémy se soustředit a dělat rozhodnutí. Nízké hladiny estrogenu jsou spojeny s nižší hladinou serotoninu a chemických látek, které regulují náladu, emoce a spánek. Některé ženy, mohou mít těžké příznaky, a to buď od začátku přechodu nebo až od poslední menstruace, a tyto mohou přetrvávat i několik let. [2.]

## Obezita a menopauza

Riziko obezity u žen se zvyšuje s věkem. V menopauze dochází k ukládání tuku v oblasti břicha, na rozdíl od mladších žen u kterých se tuk ukládá ve spodní část těla. Nadměrné ukládání břišního tuku úzce souvisí s obezitou a dalšími poruchami, jako jsou srdeční choroby. [3.].

Mezinárodní společnost pro menopauzu (IMS) provedla systematický přehled literatury týkající se vlivu klimakteria na tělesnou hmotnost (zveřejněno v časopise, menopauza) [4.]. V důsledku důkazů, IMS dospěla k závěru, že hormonální změny, které nastanou u ženy v menopauze významně přispívají ke zvýšení centrální abdominální obezity, která má za následek poškození zdraví. To dokazuje, že estrogenní terapie může částečně zabránit redistribuce tělesného tuku a souvisejícím metabolickým účinkům. Nicméně, existují další studie, které prokazují pravděpodobný benefit hormonální terapie v menopauze, s cílem vytvořit klinické doporučení založené na důkazech.

Klíčová zjištění z průzkumu jsou:

- Zvýšení tělesné hmotnosti je hlavním zdravotním problémem u žen ve středním věku.
- Hormonální změny v menopauze nezpůsobují specifický nárůst hmotnosti. Přibývání na váze v středním věku je spojené se stárnutím a dalšími faktory.
- Pokles estrogenů po menopauze způsobuje vyšší obvod břicha (břišního tuku).
- Další faktory, které mohou přispívat k obezitě u žen je nízká pohybová aktivita, předchozí těhotenství, nižší úroveň vzdělání, rodinná anamnéza obezity, užívání antidepresiv a léčba rakoviny.
- Obezita je hlavním rizikovým faktorem pro diabetes mellitus a kardiovaskulární onemocnění, ischemickou chorobu srdeční, infarkt, mrtvici a hypertenzi, stejně jako rizikový faktor pro rakovinu prsu, dělohy a tlustého střeva.
- Nadměrná obezita je hlavním rizikovým faktorem pro psychickou úzkost, deprese a sexuální dysfunkce.
- Ženy s nadváhou a obézní ženy mají výraznější příznaky menopauzy.
- Estrogenní, nebo estrogen-progestinová terapie nezpůsobuje přibírání na váze a může zabránit abdominální obezitě.
- Nejlepší způsob, jak snížit nadváhu je zvýšení fyzické aktivity a snížení příjmu potravy, v některých případech se doplní o operační léčbu, nebo farmakoterapii.
- Úspěšné hubnutí je závislé na změně životního stylu.



## Top 10 tipů, jak zabránit přibývání na váze po menopauze

1. Buďte fyzicky aktivní každý den - nejlépe 30-60 minut denně s mírnou zátěží. Níže je seznam cviků s jejich hodnotou kalorické ztráty: [5.].



| Aktivita (1-hodina)   | Hmotnost člověka a množství spálených kalorií |         |          |
|-----------------------|---|---------|----------|
|                       | 72,5 kg                                       | 90,7 kg | 108,8 kg |
| Aerobik, vysoká zátěž | 533   | 664     | 796      |
| Aerobik, nízká zátěž  | 365   | 455     | 545      |
| Tanec, taneční sál    | 219   | 273     | 327      |
| Fotbal                | 584   | 728     | 872      |
| Golf                  | 314   | 391     | 469      |
| Veslování stacionární | 438   | 546     | 654      |
| Běh, 8 km/hod.        | 606   | 755     | 905      |
| Běh po chodech        | 657   | 819     | 981      |
| Plavání, kolo         | 423   | 528     | 632      |
| Tai chi               | 219   | 273     | 327      |
| Tenis, dvouhra        | 584   | 728     | 872      |
| Chůze 5,6 km/hod.     | 314   | 391     | 469      |

2. Snižte příjem kalorií a buďte trpěliví, účinné hubnutí trvá nějakou dobu. Budete potřebovat o 200 kalorií méně za den pro udržení své hmotnosti ve věku 50 let, než tomu bylo, když vám bylo 30. a 40. let. Doporučený denní příjem kalorií pro ženy je 2.000 kalorií, takže budete muset snížit denní příjem na 1500 - 1800 kalorií, aby jste zhubly.
3. Úbytek hmotnosti se u každého jednotlivého člověka bude lišit v závislosti na počáteční hmotnosti a úrovni fyzické aktivity. Kombinace zvýšení aktivity a snížení kalorií, je nejučinnějším způsobem, jak se zbavit nadváhy. [6.].
4. Činnost, jako je jóga, která zlepšuje celkový zdravotní stav by se měla vykonávat pravidelně a měla by být integrována do celkového fitness programu.
5. Hormonální léčba v menopauze není spojena s přírůstkem tělesné hmotnosti a může zabránit perimenopauzálnímu hromadění břišního tuku.
6. Hormonální léčba je také spojena s nižším výskytem diabetu 2. typu.
7. Akupunktura a čínská bylinná medicína může být také přínosem pro hubnutí.
8. Změna tělesné hmotnosti v menopauze je spojena s rozvojem inzulinové rezistence, proto roste zájem o užívání metforminu, který zlepšuje metabolické změny, a tím zabrání nebo oddálí progresi diabetu 2. typu.
9. Požádat o podporu. Požádejte přátele a rodinu, aby vás podpořili ve zdravé výživě a zapojili se s vámi do cvičení.
10. Mějte aktivní přístup k menopauze a využijte ji jako příležitost k prevenci onemocnění a zlepšení zdraví a kvality života.



## Literatura:

1. Luoto R, Kaprio J, Uutela A. Age at natural menopause and sociodemographic status in Finland. *Am J Epidemiol* 1994; 139: 64/76.
2. Mishra GD, Kuh D. How do health symptoms during midlife relate to menopausal transition? A British prospective cohort study. *BMJ*. 2012.
3. [PubMed.gov; The Menopause and Obesity; June 2003.](#)
4. Davis SR, Castelo-Branco C, Chedraui P, Lumsden MA, Nappi RE, Shah D and Villaseca P Understanding weight gain at menopause: a systematic review, *Climacteric* 2012.
5. Ainsworth BE, et al. 2011 Compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011; 43: 1575.
6. Hall KD, et al. 2011 Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight. *Lancet* 2011; 378: 826–37.

## Upozornění

Informace uvedené v této brožuře nemusí platit pro každého a měly by být vždy konzultovány s lékařem. Tato publikace poskytuje informace pouze Mezinárodní společnosti pro menopauzu (IMS) a ta nemá žádnou odpovědnost za jakékoli jednání pacienta v souvislosti s informacemi uvedenými v této publikaci.

