

## Postaw na zdrowy styl życia

- **Zadbaj o zdrową dietę**

Jedz produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce oraz rośliny strączkowe. Ogranicz nadmierne spożycie cukru, soli, czerwonego mięsa i alkoholu.

- **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną**

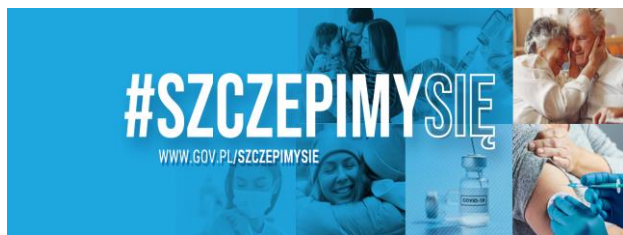
Wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej intensywności minimum 2-3 razy w tygodniu (optymalnie codziennie).

- **Kontroluj masę ciała**

Waż się regularnie, na czczo, nie częściej niż raz w tygodniu, zawsze o tej samej porze.

- **Zadbaj o zdrowy i higieniczny styl życia.**

Naucz radzić sobie ze stresem, zadbaj o odpowiednią długość i jakość snu. Unikaj używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne).



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Profilaktyka otyłości w okresie menopauzy



### Otyłość a menopauza

- Ponad **53%** kobiet w Polsce ma nadwagę.
- Systematycznie wzrasta odsetek osób chorych na **otyłość**, choroba ta występuje już u **23%** kobiet.
- Około **70%** kobiet w wieku okołomenopauzalnym ma nadmierną masę ciała.
- Prognozy nie są optymistyczne — szacuje się, że w 2025 r. kobiet chorujących na **otyłość** będzie aż **26%**.

## CZY WIESZ...?

### Czym jest menopauza?

Menopauza to okres w którym kobieta przestaje miesiączkować na skutek wygasania czynności hormonalnej jajników. Ustanie cyklu miesiączkowych jest wynikiem obniżania się poziomu estrogenów w organizmie kobiety. W Polsce ostatnie krwawienie miesiączkowe kobiet statystycznie występuje między 50-52 rokiem życia.

### Objawy menopauzy

Główne objawy tego procesu to: zmęczenie, uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu, nerwowość, obniżenie libido, pogorszenie pamięci i koncentracji, nadmierna potliwość oraz wzrost masy ciała.

### Nadmierna masa ciała a menopauza

- Wraz z wiekiem z reguły dochodzi do **obniżenia podstawowej przemiany materii**, po zakończeniu wzrostu - średnio o 2% na 10 lat.
- W wyniku zmian w organizmie dochodzi do spadku wydolności fizycznej oraz osłabienia co może skutkować **obniżeniem aktywności fizycznej** kobiet.
- Pogorszenie samopoczucia charakterystyczne dla tego okresu może sprzyjać **nadmiernemu podjadaniu** wysokoenergetycznych przekąsek.
- Charakterystyczną cechą otyłości w okresie menopauzy jest **gromadzenie się tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha**.
- Otyłość brzuszna wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego (**nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar mózgu**), **nowotwory (macicy, piersi, przewodu pokarmowego), cukrzycę typu 2 czy choroby wątroby**.
- Odpowiedni styl życia (dieta i aktywność fizyczna) są niezbędne w celu zmniejszenia ryzyka chorób oraz poprawy jakości życia.

Przydatne linki:

<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

## Otyłość

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| <18,4       | Niedowaga         |
| 18,5 – 24,9 | Prawidłowa waga   |
| 25 – 29,9   | Nadwaga           |
| >30         | Otyłość           |
| 30,0 – 34,9 | Otyłość I st.     |
| 35,0 – 39,9 | Otyłość II st.    |
| ≥40,0       | Otyłość ołbrzymia |

Otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, które ma negatywny wpływ na zdrowie. Do określenia stopnia otyłości najczęściej stosuje się wskaźnik masy ciała BMI.

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

### Rola składników odżywczych w diecie

#### Fitoestrogeny

- Związki organiczne zawarte w roślinach, działające w organizmie ludzkim podobnie do estrogenów tj. hormonów płciowych.
- Głównym źródłem jest soja i produkty z niej otrzymywane.
- Wysokie spożycie soi i produktów sojowych może wiązać się z obniżeniem ryzyka rozwoju raka piersi oraz zmniejszeniem częstości występowania objawów menopauzy i osteoporozy wśród kobiet.

#### Witamina D

- Dobrym źródłem są ryby, jaja, wątroba oraz olej z ryb. Niezwykle ważna jest również synteza skórna odbywająca się pod wpływem promieniowania słonecznego UVB.
- Niedobór witaminy D i menopauza wpływają na wzrost ryzyka występowania zaburzeń dotyczących układu kostnego, chorób układu krążenia, chorób metabolicznych i nowotworowych, dlatego niezbędne jest utrzymanie prawidłowego poziomu witaminy D.

#### Kwas foliowy

- Głównym źródłem są warzywa liściaste, owoce cytrusowe, drożdże, wątroba, mięso oraz pełne ziarna zbóż.
- Wśród kobiet po menopauzie suplementacja kwasu foliowego obniża stężenie homocysteiny (aminokwasu siarkowego) we krwi, co zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca, zawału serca i udaru.

#### Kwasy tłuszczowe omega-3

- Źródło kwasów omega-3 stanowią oleje roślinne oraz tłuszcze ryb.
- Odpowiednie spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 - EPA oraz DHA wraz z dietą i suplementacją zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworu piersi.