

چرا وزن زنان در یائسگی بالا می‌رود؟

5 شهریور 1404

گرگرفتگی و تعریق شبانه تنها نشانه‌های یائسگی نیستند؛ افزایش وزن، به‌ویژه در ناحیه شکم، از دیگر چالش‌های شایع این دوران است که بسیاری از زنان را غافلگیر می‌کند. اما چه عواملی باعث این تغییر می‌شوند و راه مقابله با آن چیست؟

پاسخ‌ها ترکیبی از تغییرات هورمونی، داروهای نوین و سبک زندگی است.

با ورود به دوران یائسگی، بسیاری از زنان متوجه افزایش وزن، به‌خصوص در ناحیه شکم می‌شوند؛ تغییری که علاوه بر اثرات ظاهری، پیامدهای جدی برای سلامت قلب و متابولیسم دارد.

پزشکان معتقدند این افزایش وزن حاصل مجموعه‌ای از تغییرات در بدن است. مهم‌ترین عامل، کاهش ناگهانی هورمون استروژن است که می‌تواند باعث کاهش توده عضلانی، کند شدن متابولیسم و افزایش اشتها شود. در این شرایط، بدن راحت‌تر چربی ذخیره می‌کند و مقاومت به انسولین افزایش می‌یابد؛ به این معنا که قند خون به راحتی به چربی تبدیل می‌شود.

علاوه بر این، در دوران یائسگی تعادل هورمون‌های کنترل‌کننده گرسنگی مانند گرلین و لپتین نیز برهم می‌خورد که باعث افزایش میل به غذا می‌شود.

برخلاف گذشته، کاهش وزن در این دوران با رژیم‌های معمولی یا ورزش به‌تنهایی به راحتی حاصل نمی‌شود. به همین دلیل، برخی پزشکان از داروهای خانواده GLP-1 مانند سِماگلوتاید (اوزمپیک، ویگویی) و تیرزپاتاید (مانجارو) استفاده می‌کنند که نه تنها احساس سیری ایجاد می‌کنند، بلکه حساسیت به انسولین را هم بهبود می‌بخشند.

با این حال، استفاده از این داروها تنها برای افرادی توصیه می‌شود که دارای شاخص توده بدنی بالا هستند. برخی پزشکان نسبت به تجویز آن‌ها برای افرادی با اضافه‌وزن خفیف یا وزن طبیعی هشدار می‌دهند، چرا که ممکن است عوارضی مانند تهوع، درد شکم و مشکلات گوارشی ایجاد شود.

جالب آنکه، طبق گزارشی از نشریه ووگ، این داروها با گیرنده‌های استروژن نیز تعامل دارند و ممکن است در کاهش گرسنگی ناشی از تغییرات یائسگی مؤثر باشند.

مطالعه‌ای از کلینیک مایو نشان داده است زنانی که درمان هورمونی یائسگی را همراه با داروهای GLP-1 دریافت کرده‌اند، حدود ۳۰ درصد بیشتر از کسانی که فقط دارو دریافت کرده‌اند، وزن کم کرده‌اند. این یافته امید تازه‌ای برای مدیریت وزن زنان در این دوره مهم زندگی است.