

۶ راهکار برای جلوگیری از افزایش وزن پس از یائسگی

یائسگی به دورانی گفته میشود که فعالیت تخمکسازی در خانمها به پایان رسیده و عادت ماهیانه متوقف میشود؛ سن متوسط یائسگی بر اساس مطالعات انجام شده حدود ۵۰ سالگی است اما بعضی از خانمها ممکن است زودتر و یا دیرتر وارد دوران یائسگی شوند.

زنان در سنین ۵۰ تا ۶۰ سالگی به طور متوسط هر سال شاهد یک کیلو اضافه وزن هستند. کاهش سطوح استروژن در دوران یائسگی میتواند تعادل هورمونهای لپتین و گرلین؛ یعنی هورمونهای مرتبط با مدیریت گرسنگی و افزایش اشتها را تغییر دهد. همین عدم تعادل هورمونی به همراه استرس، بیخوابی، گر گرفتگی شبانه و ... با افزایش وزن همراه است.

علاوه بر این در سنین یائسگی، زنان توده عضلانی بیشتری از دست میدهند و همین اتفاق در کنار کاهش متابولیسم، منجر به انباشت چربیها به خصوص در ناحیه شکم و دور کمر میشود. افزایش تجمع چربی در ناحیه شکم فرد را در معرض خطرات جدیتر سلامتی مانند دیابت، بیماریهای قلبی و ... نیز قرار میدهد.

اما خبر خوب این است که با انجام اقدامات زیادی میتوان اضافه وزن در دوران یائسگی را کاهش داد. مطمئنا هورمون درمانی جایگزین در این میان کمک کننده است، اما برخی از تغییرات ساده در شیوه زندگی میتواند فرد را در مسیر رسیدن به تناسب اندام با شروع دوران یائسگی کمک کند.

بنابر اعلام دفتر مدیریت آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شش راهکار برای جلوگیری از افزایش وزن پس از یائسگی شامل موارد زیر است:

۱- داشتن خواب کافی: اختلالات خواب ناشی از گرگرفتگی، اضطراب، خر و پف شبانه و ... همراه با نوسانات سطح استروژن شایع است. بنا به اعلام بنیاد ملی خواب آمریکا، ۶۱ درصد زنان بعد از یائسگی دچار علائم بیخوابی میشوند. این در حالی است که بیخوابی در این دوران میتواند خطر ابتلا به چاقی را تا ۱۷ درصد و خطر ابتلا به مقاومت به انسولین را تا ۳۹ درصد افزایش دهد.

محرومیت خواب باعث کاهش متابولیسم می‌شود؛ اگر شما به اندازه ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز نمی‌توانید بخوابید، سعی کنید قبل از خواب منیزیم دریافت کنید. موز و آجیل و یا مکمل‌های منیزیم گزینه‌های خوبی هستند. برای جلوگیری از تعریق شبانه، از مصرف کافئین و الکل به شدت اجتناب کنید و غذاهای پرادویه را کنار بگذارید.

_ **افزایش فعالیت بدنی:** بعد از یائسگی، کاهش سطح استروژن منجر به کم تحرکی، از دست رفتن توده عضلانی و کاهش متابولیسم می‌شود. این در حالی است که تنها ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز و سه بار در هفته می‌تواند منجر به جلوگیری از این عوارض شود. انجام ورزش‌هایی مانند شنا و دوچرخه سواری ضمن اینکه باعث جلوگیری از کاهش توده استخوانی و عضلانی می‌شود، برای بهبود سلامت قلب نیز مفید است. انجام ورزش‌های تحمل وزن نیز برای حفظ توده استخوانی مفید است.



_ **کاهش سطح استرس:** استرس بیش از حد بعد از یائسگی و افزایش هورمون کورتیزول، می‌تواند خطر افزایش چربی شکمی را در زنان بیشتر کند. این در حالی است که در کنار ورزش منظم و دریافت خواب کافی، انجام ورزش‌های مبتنی بر تمرکز از قبیل یوگا و تایچی، در کنار انجام سرگرمی‌های خلاقانه، میزان استرس را در دوران یائسگی کاهش می‌دهد.

_ **مصرف وعده‌های غذایی کوچک:** بعد از یائسگی، سوخت و ساز قند

دشوارتر می‌شود و همین اتفاق منجر به فرایندهای التهابی در بدن می‌شود. به جای استفاده از وعده‌های غذایی بزرگ، مصرف روزانه ۵ وعده غذایی کوچک علاوه بر اینکه سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد، در سوزاندن چربی‌ها نیز مفید است و باعث تعادل در میزان قند می‌شود. در مصرف این وعده‌های غذایی فقط باید از تعادل کربوهیدرات با پروتئین مطمئن بود.

مصرف کلسیم: از دست دادن وزن در دوران یائسگی با خطر شکستگی استخوان‌ها همراه است، مگر اینکه به میزان کافی کلسیم مصرف شود. مطمئن شوید که روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت می‌کنید. هرچند مکمل‌های کلسیم در دسترس هستند، اما استفاده از منابع غذایی مانند شیر، ماست، پنیر، سبزیجات برگ سبز مانند کلم پیچ، اسفناج و کلم بروکلی نیز مفید است. استفاده از ویتامین D موجود در تخم مرغ، جگر، ماهی‌های چرب و ... در جذب کلسیم موثر است. شما همچنین می‌توانید از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنید و یا اینکه چند روز در هفته بین ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

مصرف چربی سوزها: همانطور که سن بالاتر می‌رود، توانایی بدن برای دریافت منابع انرژی به خصوص کارنیتین، اسید آلفالیپوئیک و کوانزیم کیو ۱۰، کاهش می‌یابد. هر یک از این فاکتورها نقش مهمی در سوزاندن چربی و کنترل قند خون بازی می‌کنند. پس باید در دوران یائسگی کمبود آنها را با مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های امگا ۳، مانند ماهی آزاد، تخم مرغ و ... جبران کرد. کارنیتین در آووکادو و گوشت قرمز نیز یافت می‌شود. در مورد مکمل کوانزیم کیو ۱۰، با پزشک خود مشورت کنید.