

نکاتی درباره افزایش وزن در دوران یائسگی

4 مرداد 1404

انجمن قلب آمریکا دوره یائسگی را زمان اوج‌گیری خطرات قلبی برای زنان می‌داند.

در حالی که علائمی چون گرگرفتگی و تعریق شبانه معمولاً در گفتگوهای مرتبط با یائسگی مطرح می‌شوند، افزایش وزن نیز پدیده‌ای بسیار شایع است که بسیاری از زنان با آن مواجه می‌شوند.

متخصصان می‌گویند نشانه‌های این افزایش وزن معمولاً در ناحیه شکم ظاهر می‌شود.

در بروز این پدیده مجموعه‌ای از عوامل نقش دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به کاهش سطح استروژن اشاره کرد؛ هورمونی که با ورود به میانسالی به سرعت کاهش می‌یابد و می‌تواند توده عضلانی را کاهش دهد، اشتها را زیاد و سوخت‌وساز را مختل کند.

کاهش استروژن همچنین می‌تواند به مقاومت به انسولین منجر شود، یعنی بدن در متابولیسم قند خون مشکل پیدا می‌کند و قند به راحتی به چربی تبدیل می‌شود.

مهم‌تر اینکه انجمن قلب آمریکا دوره یائسگی را زمان اوج‌گیری خطرات قلبی برای زنان می‌داند.

یکی از چالش‌ها در مقابله با اضافه‌وزن در این دوران، مقاومت بدن به رژیم‌های غذایی و ورزش‌های مرسوم است.

دکتر پمپندا کاباندوگاما، متخصص غدد درون‌ریز و چاقی تاکید می‌کند هورمون‌ها تغییراتی ایجاد می‌کنند که کاهش وزن را دشوارتر می‌کند. در چنین شرایطی، داروهای خانواده جی‌ال‌پی - ۱ مانند سِماگلوتاید (با نام‌های تجاری اوزمپیک و ویگووی) و تیرزپاتاید (مانجارو) می‌توانند کمک‌کننده باشند.

با این حال، برخی پزشکان در تجویز این داروها برای زنانی که شاخص توده بدنی طبیعی دارند یا افزایش وزنشان زیاد نیست، محتاط هستند. آن‌ها هشدار می‌دهد که استفاده بی‌رویه از داروهای جی‌ال‌پی-۱ بی‌خطر نیست و باید عوارضی مانند تهوع، درد شکم و مشکلات گوارشی را هم در نظر گرفت.

به گزارش نشریه ووگ، این داروها نه تنها حساسیت به انسولین را بهبود و سرعت حرکت دستگاه گوارش را کاهش می‌دهند که حس سیری ایجاد می‌کند، بلکه با گیرنده‌های استروژن در بدن نیز تعامل دارند. تغییرات هورمونی یائسگی ممکن است حس گرسنگی را بیشتر کند زیرا کاهش استروژن می‌تواند باعث به هم خوردن تعادل هورمون‌های گرسنگی مانند گرلین و لپتین شود.

مطالعات جدید نشان می‌دهند که ترکیب درمان هورمونی با داروهای جی‌ال‌پی-۱ می‌تواند نتایج بهتری داشته باشد. به عنوان مثال مطالعه‌ای از کلینیک مایو نشان داده است زنان یائسه دارای اضافه وزن که هر دو درمان را دریافت کرده‌اند، حدود ۳۰ درصد بیشتر از کسانی که تنها سِماگلوتاید مصرف می‌کردند، وزن کم کردند.