سن اليأس وزيادة الوزن



بعد سن اليأس، وطوال فترة ممتدة عشر سنوات تقريباً، تشهد المرأة تغيرات في البشرة، مثل ازدياد الجفاف والتجاعيد، إضافة إلى تبدل في تركيبة الشعر. وقد تصبح بطانة المهبل أرق وأقل ليونة وأكثر جفافاً. يفقد الثديان بعضاً من امتلائهما، وتصبح الحلمتان أقل بروزاً. تتسارع الخسارة العظيمة عند النساء في سن اليأس، وتصبح النساء بالتالي عرضة أكثر لترقق العظام. ومن أبرز المشكلات التي تزعج المرأة في هذه المرحلة زيادة الوزن.

زيادة الوزن:

في سن اليأس، تشكو ثلثا النساء تقريباً من زيادة في الوزن. وتكتسب معظم النساء 5 إلى 7 كيلوغرامات خلال سن اليأس. واللافت أن زيادة الوزن تتراكم خصوصاً في البطن، وليس في الوركين أو الفخذين مثلما كان يحصل قبل سن اليأس. واللافت أنّ هذا الوزن يتراكم بشكل تدريجي – بمعدل نصف كيلوغرام تقريباً كل سنة. يصبح التخلص من الوزن الزائد أمراً شبه مستحيل. إذا كانت المرأة تتناول 1000 وحدة حرارية قبل سن اليأس، كانت تحرق 700 وتخزن 300. لكن بعد سن اليأس، يخزن الجسم 700 وحدة حرارية ويحرق 300 فقط! وحتى الزيادة الطفيفة في وزن الجسم قد تفضي إلى تبدل في مقاس الملابس. إلا أنّ الزيادة المفرطة في الوزن قد تكون دليلاً على وجود خطب معيّن في مستويات الهرمونات، أو مستويات السكر في الدم، أو عادات الأكل.

تبديلات يومية لفوائد كثيرة:

- تخفيف الوحدات الحرارية. تحتاج النساء بعد سن اليأس إلى استهلاك وحدات حرارية أقل للحفاظ على الوزن السابق للجسم. زيادة مستوى النشاط الجسدي أو التمارين الرياضية. والواقع ان احتياجات

الوحدات الحرارية تكون في ذروتها في عمر العشرين، ثمّ تنخفض بنسبة 2 إلى 4 في المئة في كل عشر سنوات إضافية. لابدّ إذاً من تناول غذاء متوازن، وتفادي السكريات المكررة، والإكثار من تناول الفاكهة والخضر. لابدّ أيضاً من اختيار الأطعمة القليلة الدهون والكولسترول. ويجدر بالنساء من كل الأعمار استهلاك 20 إلى 30 غراماً من الألياف يومياً.

- مراقبة حجم الحصص. لا يعني ذلك الامتناع عن تناول الأطعمة المفضلة لديك، وإنما تناول كميات أصغر بكل بساطة.

- تجنب الحرمان في الحميات الغذائية. فالحرمان يبطئ الأيض، مما يؤدي إلى زيادة الوزن لاحقاً.

- شرب كمية كافية من الماء. تعتمد العديد من وظائف الجسم على الترطيب الجيد للجسم. لذان من الضروري شرب 8 إلى 10 أكواب من الماء كل يوم، ولا بأس في شرب الشايات العشبية واحتسابها من ضمن كمية أكواب الماء.

- زيادة النشاط الجسدي. تصبح التمارين الرياضية بالغة الأهمية مع تقدم المرأة في العمر. فالتمارين الرياضية مفيدة للقلب والعظام، وتساعد على تنظيم الوزن، ويمكن أن تحسن المزاج والإحساس بالرفاهة والسعادة. واللافت أنّ النساء اللواتي لا يمارسن أي نشاط جسدي قد يعانين أكثر من مرض القلب، والبدانة، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري وترقق العظام.

جرّبي تمارين تحمل الوزن، مثل المشي والركوب على الدراجة الهوائية، لزيادة كتلة العضلات وإبعاد شبح ترقق العظام. كما أنّ التمارين الرياضية تحول دون التباطؤ في الأيض، المشكلة التي تحصل عموماً عند النساء اللواتي يعتمدن حمية غذائية منحفة من دون ممارسة التمارين الرياضية. لكن ينصح بممارسة التمارين بشكل يومي ومستمر. باشري في المشي أو في أي تمرين رياضي آخر لمدة 5 دقائق كل يوم، ثمّ زيدي المدة تدريجياً.

احرصي دوماً على التمرن لمدة 30 دقيقة يومياً.

- عدم خسارة كيلوغرامات كثيرة. النحافة المفرطة يمكن أن تزيد من خطر التعرض لترقق العظام.س