

Hubnutí u žen po 40 - v perimenopauze a menopauze

Víme, že ženy mezi 40 a 50 rokem života začínají přibírat. Proč?

Trocha biologie.....

Nástup menopauzy není otázkou jednoho nebo dvou let, ale přichází postupně a trvá poměrně dlouho, než se žena k menopauze dopracuje. Dochází ke změně hormonálních regulací, poklesu estrogenu a progesteronu, což jsou hormony, které – kromě jiného - ovlivňují ukládání tuku do jednotlivých oblastí - typicky ženských oblastí. Příchodem menopauzy dochází k tomu, že ten ochranný efekt těchto hormonů padá a začínají se projevovat efekty, které vedou k úplně jiným postupům, tuk se ukládá dovnitř břicha tzv. útrobní tuk a spouští se „celotělový zánět“. Tento tuk, na rozdíl od podkožního, je velice aktivní, má obrovské vlivy na negativní procesy a zároveň podporuje ukládání tuku víc a víc, žena najednou má problém s tím, že se utváří takové mužské břicho, ale to je pouze jeden z efektů, další je např. i zpomalený proces vstřebávání živin - např. bílkovin – horší stavba svalů a v neposlední řadě je ovlivněna i produkce hormonů, které mají velký vliv na psychiku obecně, no co si budeme povídat, ženy, znáte ty výkyvy nálad....-)). Ale výzkumy potvrzují, že za to žena opravdu nemůže....

Žena většinou v tomto případě najednou neví, co s tím a začne méně jíst a „hladovět“. Cítí se unavená a vše řeší rychlými cukry. Bohužel ale začne jíst méně živiny, které by měla naopak zvyšovat, a to bílkoviny. Tělo si samo tím pádem zpomaluje metabolismus, protože bílkoviny ovlivňují svaly a svaly ovlivňují metabolismus. A jsme opět u důležitosti silových tréninků (viz první článek našeho blogu). Ano je důležité v tomto období přijímat méně energie, ale nehladovět. Vše rovnoměrně – bílkoviny, tuky a cukry a zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu. Doplnit aerobní o posilovací druh cvičení a hlavně – prosím vás – neděste se, když zpočátku půjde hmotnost nahoru – není důležité sledovat tělesnou hmotnost, ale tělesné složení (svalová hmota, tuková hmota, % vody v těle, viscerální tuk.... – v případě zájmu vás kdykoliv změřím Když někdo váží třeba jen 60kg, neukazuje to to, jak tělo vypadá uvnitř. Když narůstá tělesná hmotnost, neznamena to vždy negativní efekt, když snížím tukovou hmotu o 4kg a místo toho naberu svalovou hmotu o 3kg, bude sice změna v tělesné hmotnosti pouze kg, ale výrazně se to projeví na rychlosti metabolismu i na celkovém estetickém dojmu. Vždyť si představte 4kg tlustého bůčku a 3kg libového masa....to je rozdíl v objemu, co, a tak je to přesně s tělem....

Takže milé ženy, hlavu vzhůru a jak říká Eva Holubová – „menopauza, není pauza. Je to období, kdy žena začíná být pravou ženou“