

Менопауза природна зміна - новий ритм

Про менопаузу чули всі. Хтось уже переживає цей етап, хтось лише наближається до нього. Це неминуча частина життя кожної жінки, і вона може змінювати самопочуття, настрої та звичний ритм життя. Важливо знати, що з нами відбувається, і як зробити так, щоб ці зміни не знижували якість життя, а навпаки дати цьому періоду можливість стати початком нового, усвідомленого періоду.

Менопауза - це природний біологічний перехід, що визначається відсутністю менструацій протягом 12 місяців. Вона супроводжується зниженням рівня естрогенів, що впливає на метаболізм, склад тіла, стан кісток та серцево-судинної системи. Жінки проводять у постменопаузі приблизно третину свого життя, і саме спосіб життя в цей період суттєво визначає ризик хронічних захворювань та якість життя.

Перименопауза - це перехідний етап, який може початися вже після 35 років і триває 4–8 років до настання менопаузи. Його характеризують гормональні коливання: зниження інгібіну В, підвищення ФСГ, нестабільність рівнів естрадіолу. Саме в цей період з'являються перші симптоми (нерегулярні цикли, припливи, зміни настрою), і раннє втручання у спосіб життя може знизити їх подальню інтенсивність.

Фізіологічні зміни в менопаузі

Зниження естрогенів призводить до уповільнення базального метаболізму на 250–300 ккал/день. Організм набирає більше жирової тканини, особливо вісцеральної. Якщо раніше жир відкладається переважно в ділянці стегон і сідниць (тип «груша»), то після менопаузи переважає абдомінальний тип («яблуко»). Все це відбувається на фоні втрати м'язової маси.

Це поєднується з:

- інсулінорезистентністю, оскільки естроген впливає на чутливість до інсуліну;
- дисліпідемією (↑ЛПНЩ, ↓ЛПВЩ);
- системним низькорівневим запаленням;
- втрата кісткової маси, що значно підвищує ризик остеопорозу;
- змінами настрою, тривожністю та когнітивними труднощами, оскільки естроген модулює роботу нейротрансмітерів (серотонін, дофамін, ГАМК).

Основні виклики для здоров'я жінки після менопаузи

1. Ожиріння та метаболічний синдром

- Середній приріст ваги - близько 0,5 кг на рік.
- Вісцеральний жир асоціюється з підвищеним ризиком діабету, гіпертонії та серцево-судинних хвороб.
- Дефіцит естрогену погіршує толерантність до глюкози.

2. Серцево-судинні хвороби

- Втрата естрогенового захисту погіршує ліпідний профіль (холестерин, тригліцериди) і підвищує артеріальний тиск.
- Ризик серцево-судинних хвороб у жінок після менопаузи стає вищим на ~50%.

3. М'язово-скелетні хвороби і симптоми

- Остеопороз. У перші 5–10 років після менопаузи втрата кісткової маси відбувається найшвидше. Вона може сягати до 3% на рік.
- Саркопенія. Зменшення м'язів і сили веде до уповільнення метаболізму, підвищення ризику падінь і втрати незалежності.
- Біль у суглобах, що не пов'язана з артритом.

4. Генітально-сечові симптоми

- сухість, свербіж, біль під час статевого акту;
- часті інфекції сечових шляхів, нетримання;
- зростання рівня прозапальних цитокінів та білків гострої фази (IL-6, CRP), що посилює локальне запалення.

5. Вазомоторні та психологічні симптоми

- Припливи, нічне потовиділення, безсоння, тривожність і зниження настрою, когнітивний туман, депресивні епізоди, а також наслідки хронічної депривації сну, що погіршує пам'ять і концентрацію.

Дієтичні патерни з найбільшою доказовою базою

Середземноморська дієта

Складається з великої кількості овочів, фруктів, бобових, горіхів, риби, оливкової олії. Має доведену користь для серцево-судинного здоров'я, зниження ваги, покращення метаболізму і когнітивних функцій. У жінок у менопаузі асоціюється зі зменшенням абдомінального жиру та зниженням запалення.

DASH-дієта

Розроблена для контролю артеріального тиску. Містить багато овочів, фруктів, цільних злаків, нежирних молочних продуктів, бобових. Позитивно впливає на вагу, ліпідний профіль і артеріальний тиск.

Вегетаріанські та рослинні дієти

Багаті клітковиною та фітоестрогенами. Можуть зменшувати частоту та інтенсивність припливів, але вимагають уваги до забезпечення білком, вітаміном B12, кальцієм і залізом.

Гіпокалорійні стратегії

Помірний дефіцит калорій (близько 500 ккал/день) сприяє зниженню ваги без втрати м'язів. Дуже низькокалорійні дієти (<1200 ккал/день) можливі тільки під наглядом спеціаліста через високий ризик дефіцитів.

Інтермітент-фастинг і TRE

Дані клінічних випробувань неоднорідні. У частини жінок ці стратегії ефективні, але головний фактор успіху - довготривале дотримання.

Ключові нутрієнти

Макронутрієнти

- Білок: 1.2-1.6 г/кг/день, рівномірно протягом дня, для профілактики саркопенії та підтримки кісток.
- Жири: акцент на ненасичені (оливкова олія, риба, горіхи), обмеження насичених і трансжирів.
- Вуглеводи: цільні злаки, клітковина, обмеження доданого цукру.

Мікронутрієнти

- Кальцій і вітамін D: для профілактики остеопорозу.
- Магній, цинк, селен: метаболічна підтримка та антиоксидантний ефект.
- Вітаміни групи B (B6, B12): підтримка нервової системи і когнітивних функцій.
- Вітамін C та поліфеноли: антиоксидантний захист.

Омега-3 (EPA і DHA) - зменшують запалення, підтримують серцево-судинне здоров'я і можуть покращувати настрої. Рекомендовано вживати додатково з їжею.

Пробіотики - підтримують мікробіоту, яка відіграє ключову роль у метаболізмі фітоестрогенів (здатність виробляти еквол).

Фітоестрогени

Рослинні сполуки, що частково імітують дію естрогенів.

- Джерела: соя, насіння льону, нут, інші бобові.
- Клінічні дослідження показали:
 - зменшення вазомоторних симптомів (припливи, нічне потовиділення);
 - потенційний позитивний вплив на кісткову масу;
 - ефект залежить від здатності мікробіоти виробляти еквол (метаболіт ізофлавонів).

Практичні рекомендації

Фізична активність і спосіб життя

- Рекомендовано: 150 хв аеробних вправ на тиждень + силові тренування 2 рази/тиждень.
- Фізична активність допомагає зменшити вісцеральний жир, зберегти м'язи й кістки.
- Регулярні вправи зменшують частоту та інтенсивність припливів.
- Зниження ваги навіть на 5 кг пов'язане з полегшенням симптомів менопаузи.
- Сон і управління стресом відіграють ключову роль у контролі ваги та симптомів.
- Куріння та надмірне споживання алкоголю значно підвищують ризики для здоров'я.

Харчування:

- збалансоване харчування (дотримання правил гарвардської тарілки);
- достатнє споживання білку (риба, бобові, яйця, птиця);
- рослинні продукти - основа раціону, щоб збільшити кількість клітковини;
- додавати продукти з фітоестрогенами;
- додавати молочні продукти або збагачені кальцієм альтернативи;
- зменшення споживання солі, насичених жирів, швидких вуглеводів.

! Проходити профілактичні обстеження і регулярно слідкувати за показниками здоров'я

Висновок

Так, менопауза - це період фізіологічних і психоемоційних змін, які збільшують ризики ожиріння, серцево-судинних хвороб, остеопорозу та саркопенії. Це виклик для кожної жінки. Але треба розуміти, що це просто етап, який потребує правильної стратегії для оптимізації. Правильне харчування, корекція способу життя, контроль стресу й сапменти можуть істотно повпливати на самопочуття в цей особливий період, тому ваша основа це:

- збалансоване харчування з урахуванням особливостей періоду;
- регулярна фізична активність;
- підтримка здорової ваги;

Головне - *індивідуалізація та довготривала стратегія.*