

# **Menopausa és Elhízás**

## **Menopausa Világnap**

**2012 október 18**

Dr. Tóth Károly Sándor  
egyetemi magántanár  
Magyar Menopausa Társaság

**Az IMS (International Menopause Society) a menopausa és az elhízás témáját jelölte a Menopausa Világnap fő témájának.**

- A világ felnőtt lakosságának ~**20%**-a túlsúlyos (BMI > vagy = 25), illetve elhízott (BMI > vagy = 30 kg/m<sup>2</sup>)
- Az elhízás hátterében demográfiai, genetikai, szociális, viselkedési és pszichológiai tényezők állnak (alvászavar, gyógyszer mellékhatás).
- Postmenopausában az elhízottak aránya **44%**-ra nő!
- **Az életközépi elhízás** a korosodás (évi 0,5 kg), nem a menopausa **következménye**.

- A túlsúly/elhízás viszonylag kis hatással van a hormonális változásokra (menopausalis transitio),
  - pl. a nagyobb felnőttkori testsúly, gyakrabban jár **későbbi természetes menopausával**
- Okoz-e a menopausalis hormonkezelés (MHT) testsúly növekedést?
  - Önmagában nem, sőt **előnyösen befolyásolja a test kompozíciót,**
  - azzal, hogy az ösztrogén csökkenti a hasi zsír felszaporodást.
- **A nők 55-65 éves kora között az elhízás az egyik legfontosabb egészségüket fenyegető állapot.**

- **Az elhízás következményei (1):**
- Az elhízott nők kisebb arányban veszítik csonttömegüket a menopausában, de nem csökken a törési kockázat a gyakoribb és traumatikusabb elesés következtében
- Nő a szív-érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás és a stroke kockázata
- Hajlamosít a T2DM-re
- Az elhízott nők többet szenvednek a a menopausa vasomotoros tüneteitől.

- **A változókori elhízás következményei (2):**
- Menopausalis elhízásban csökken a szürkeállomány térfogata – gyakoribb a demencia.
- Nő a méhtest-, a mell- és a vastagbélrák gyakorisága
- Több a degeneratív ízületi betegség, ortopediai műtéti igény
- Nő a depresszió előfordulása.
- Gyakoribb a sexualis diszfunkció és a vizelet inkontinencia
- Összességében **romlik az életminőség**

- A változókorú nő egészségének megőrzésében nagy szerepe van az **elhízás megelőzésének**.
- A testsúly **fizikális aktivitással** és a **diétával** elért csökkenése jó hatással van a menopausa vazomotoros tüneteire.
- A menopausalis hormonterápia (**MHT**) nem növeli a testsúlyt , sőt **csökkenti a hasi zsírtömeget**,
  - ezáltal **csökken az inzulin rezisztencia, kevesebb T2DM alakul ki.**

## **Összefoglalva,**

- **a korral járó elhízás súlyos életminőséget rontó, egészségügyi, szociális és demográfiai problémája társadalmunknak,**
- **az elhízás nem a menopausa következménye,** a centrális elhízás az ösztrogén hiányának is betudható,
- **a menopausalis hormontherapiának (MHT) szerepe lehet az elhízás megelőzésében.**



**Köszönöm a sajtó  
munkatársainak figyelmét  
és reménybeli segítségét a  
változókorú nők  
egészségének  
megőrzésében**



