

V menopauze si alkohol raději odpusťte. Kazí spánek i štíhlou linii, navíc poškozuje psychiku

28.6.2024 - Petr Lesenský | Lesensky.cz

Cyklistický výlet, náhodné setkání s přáteli, oslava narozenin, svatba, pátek nebo třeba hezké počasí. To je jen zlomek příležitostí, kdy Češi s oblibou sáhnou po nějakém ostřejším pití.

Tímto tempem také podle statistik ročně vypijí v průměru asi deset litrů čistého alkoholu na osobu. Jeho pozitivní vnímání je v naší kultuře velmi silně zakořeněno, přestože jsou dobře známy negativní dopady jeho konzumace. Specifickou skupinou, které prospívá ještě méně než ostatním, jsou ženy v menopauze. Víte proč?

Že si Češi rádi přituknou něčím ostřejším, je známá skutečnost. Statisticky totiž patří mezi nejvášnivější konzumenty alkoholu na světě. *„Jenže zatímco ve dvaceti letech si tělo s občasou sklenkou vína většinou nějak poradí, ve vyšším věku tu schopnost postupně ztrácí. Specifickým obdobím je pak menopauza, kdy pití alkoholu ženě vyloženě neprospívá. Prohlubuje totiž typické přechodové obtíže,”* potvrzuje renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.**, který mimo jiné působí na pozici odborného ženského lékaře a sexuologa v poradně společnosti Vegall Pharma.

Problém: návaly horka budou častější a intenzivnější

Menopauza je období, kdy ženský organismus čelí celé řadě významných změn. Typickým projevem, který doprovází hormonální nerovnováhu v důsledku poklesu estrogenu, jsou nepříjemné návaly horka. Žena se z ničeho nic orosí po celém těle, zrudnou jí tváře a zalije ji vlna horka. Po chvíli tento pocit odezní, aby se za krátký čas opět přihlásil o slovo. Přímou příčinou je náhle zvýšená tepová frekvence a dilatace krevních cév, což vede ke zvýšenému průtoku krve. *„Alkohol má na organismus obdobný účinek, což přirozeně může ve výsledku návaly horka ještě zhoršit. Mohou mít silnější intenzitu a objevovat se častěji,”* říká MUDr. Pavel Turčan.

Problém: sklenka před spaním zaručí nekvalitní spánek, časté buzení a pocení

Řada lidí si ráda dopřeje takzvaný schlafrunk, tedy sklenku alkoholu před spaním. Důvodem je snaha navodit si příjemný pocit při usínání a samotné spaní jím ještě podpořit. Pravdou však je, že se jedná o mýtus. Alkohol vás možná zprvu pomůže uklébat, samotné spaní je ale po něm nekvalitní, doprovázené častým probouzením se a špatnou regenerací organismu. Především ženy v přechodu, které trpí zhoršenou kvalitou spánku již v důsledku samotné menopauzy, by si proto večerní sklenku měly odeprít. Ke špatnému spaní se totiž může přidat také zvýšené noční pocení a v delším časovém horizontu může vlivem přerušovaného spaní dojít k rychlejšímu poklesu hladiny estrogenu. Pokud si přejete podpořit klidné usínání a kvalitní spánek, sáhněte místo po alkoholu spíše po přírodních preparátech na bázi bylin a mateří kašičky, která podporuje uvolnění. Takovým pomocníkem je třeba Sarapis plus s obsahem vitamínu C, E a D.

Problém: pivo (ne)dělá hezká těla

Ve vyšším věku, a zejména pak u žen v období menopauzy, dochází k výraznému zpomalení

metabolismu. To s sebou přináší problém s přibývajícím tělesným tukem, kterého je výrazně těžší se zbavit. Pokud si tedy přejete udržet štíhlou linii, budete se muset mnohem více věnovat dostatečnému pohybu a zdravému stravování. „Alkohol však představuje prázdné kalorie, chybí mu důležité živiny jako vitaminy, aminokyseliny nebo vláknina. Tělo z něj tedy nijak pozitivně netěží, je pro něj spíše zátěží a navíc jeho konzumace zvyšuje chuť k jídlu,“ potvrzuje lékař. Takový půllitr světlého 12° piva v sobě má až 220 kcal, sklenka sladšího bílého vína obsahuje kolem 180 kcal. To je přibližně tolik jako oběd složený z 200 g kuřecího masa a 100 g brambor. Za ten vám ale vaše tělo poděkuje mnohem více.

Problém: zhoršená psychika bude ještě citlivější

Velmi častou praxí je nalít si sklenici vína či piva, případně si dopřát panák pálenky v situaci, kdy se cítíme pod tlakem, ve stresu nebo nás pohltí úzkost a smutek. Ne nadarmo se říká, že se někdo snaží své problémy utopit v alkoholu. Přestože to na první dojem může skutečně přinést krátkodobou úlevu, z dlouhodobějšího hlediska je toto řešení samozřejmě nejen krajně nevhodné, ale i neúčinné. Stavby úzkosti totiž alkohol ve výsledku prohlubuje (dokonce se může v důsledku nadměrné konzumace alkoholu rozvinout deprese), a navíc popíjení ve špatném rozpoložení jen prošlapává cestu k závislosti. Pro ženy v menopauze je to o to náročnější, protože jsou u nich v tomto období výkyvy nálad, sklony k úzkostem, a dokonce až deprese mnohem obvyklejší. Alkohol tedy může jejich obtíže ještě prohloubit.

<https://www.dychame.cz/v-menopauze-si-alkohol-radeji-odpustte-kazi-spanek-i-stihlou-linii-navic-poskozuje-psychiku>