

Jste v přechodu a kila letí nahoru? Roli hraje nejen estrogen, ale také málo svalů a spánku

2.6.2025 - | Petr Lesensky - Dychame

Ženy v přechodu typicky trápí návaly horka, špatné spaní nebo nálada jako na houpačce. Velmi palčivým problémem je také přibírání hmotnosti. Za kila navíc přitom často nemůže nedostatek pohybu nebo přílišné mlsání - je to primárně důsledek poklesu estrogenu a úbytku svalové hmoty. Kila tak letí nahoru i ženám, které nijak nezměnily své pohybové nebo stravovací návyky. Víte, co zpomaluje metabolismus? Proč se hromadí nebezpečný viscerální tuk? A z jakého důvodu je dobré posilovat?

V období klimakteria se v těle ženy odehrává bouře procesů. Mění se hormonální rovnováha, začíná se opožďovat menstruace, objevují se výkyvy nálad, špatné spaní nebo zvýšení pocení. Obecně se uvádí, že přibližně třetina žen pociťuje závažné potíže spojené s klimakteriem, třetina potíže přiměřené aktuálnímu stavu a třetina nic z toho prakticky ani nevnímá. Bez ohledu na to však většinu žen trápí jedno - přibírání na váze.

Hormonální kolotoč: proč přibíráte kila i beze změny životního stylu?

S příchodem klimakteria přestávají vaječníky produkovat estrogen a progesteron v dostatečném množství. To má pak za následek zpomalení metabolismu, snížení energetického výdeje v klidovém režimu a také fakt, že tělo začíná nakládat s tuky odlišně. *„Estrogen ovlivňuje nejen menstruační cyklus, ale také regulaci tělesné hmotnosti. S jeho úbytkem pak klesá například citlivost organismu na inzulin a roste tendence k ukládání tuku zejména v oblasti břicha,”* vysvětluje renomovaný sexuolog a gynekolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.**, který mimo jiné působí na pozici odborného ženského lékaře a sexuologa v poradně společnosti Vegall Pharma. Výsledkem je pak nárůst tělesné hmotnosti, a to i v případě, že žena má pohyb a stravuje se tak, jako dřív.

Tichý zabiják? Viscerální tuk ohrožuje zdraví

Zatímco v plodných letech má estrogen u žen tendenci ukládat tuk spíše do oblasti boků, hýždí a stehén, v pozdějším věku se tělo přesune k takzvanému androidnímu typu ukládání tuku (tedy typicky mužskému) do oblasti břicha a vnitřních orgánů. A do hledáčku se tak dostává takzvaný viscerální tuk, který je na rozdíl od podkožního tuku uložen hluboko v dutině břišní a obaluje vnitřní orgány jako játra, slinivku nebo ledviny. I když v malém množství je tento tuk užitečný, protože orgány uvnitř těla chrání, přebytek viscerálního tuku zvyšuje riziko rozvoje cukrovky 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění i některých typů rakoviny. *„Nejde jen o estetiku. Viscerální tuk se chová jako orgán a produkuje zánětlivé látky, které narušují hormonální rovnováhu, zhoršují metabolismus, škodí cévám a urychlují stárnutí organismu,”* objasňuje lékař. Množství viscerálního tuku lze zjistit několika způsoby. Nejjednodušší metodou je změření obvodu pasu - pokud má žena do 80 cm, nachází se v normě. Další způsob je změření rozdílu mezi nejužší oblastí pasu a nejširší oblastí boků. Přesnější možností je změření pomocí CT či magnetické rezonance, alternativou jsou nejrozumnější bioimpedanční přístroje. Pokud se chcete usazování viscerálního tuku bránit, nestačí pouze snížit kalorický příjem. Důležité je také cílené posílit svalstvo a věnovat se například rychlé chůzi, běhu nebo plavání.

Metabolismus stagnuje. Pomůže silový trénink

Ruku na srdce, metabolismus po padesátém roce života ženy už skutečně není, co býval. Klesá totiž

bazální metabolická spotřeba, to znamená, že tělo spálí méně kalorií i v klidovém režimu. Ačkoliv dříve se za hlavního viníka těchto změn označovala hormonální nerovnováha a úbytek estrogenu, v posledních letech začíná mezi odborníky rezonovat názor, že kamenem úrazu je i úbytek svalové hmoty. Ta je, mimo jiné, dalším spalovačem kalorií. Řešení našťastí existuje, a to v podobě silového tréninku. Samozřejmě je nutné brát ohled na klesající kondici a další fyziologické změny ženy, ale už cvičení s vlastní vahou nebo činkami dvakrát či třikrát týdně výrazně pomáhá udržet metabolismus aktivní a v dobré kondici. Kdo nehodluje posilování, může zařadit alespoň plavání nebo třeba nordic walking.

Co pomůže? Spánek, tryptofan a omezení alkoholu

Hormonální změny v klimakteriu zasahují do celé škály procesů. Není proto překvapením, že ovlivňují i kvalitu spánku. S jeho nedostatkem se pak snižuje leptin, hormon sytosti, a zvyšuje ghrelin, hormon hladu. Výsledkem špatného nočního odpočinku je tak větší chuť k jídlu, a to především na sacharidy, které jsou rychlým zdrojem energie. Dalším paradoxem je večerní sklenka něčeho ostřejšího ve snaze navodit si relax a klidnější spaní. Alkohol totiž ve výsledku situaci zhoršuje. *„Alkohol nejenže zhoršuje kvalitu spánku, ale zvyšuje také ukládání tuku v oblasti pasu. V klimakteriu je jeho účinek na tělo ještě škodlivější, než dřív,“* varuje lékař. Jak tedy na dobrý noční odpočinek i v přechodu? Zkuste například tryptofan, aminokyselinu, která podporuje produkci serotoninu a tím i kvalitnější spánek. Najdete ho v banánech, ořechách nebo mléčných výrobcích. Sáhnete můžete také po přírodním preparátu Sarapis Soja, který kromě výtažku z červeného jetele, extraktu ze sóji, mateří kašičky nebo vitaminů C a D obsahuje i komplex vitaminů skupiny B, které podporují tvorbu serotoninu a klid a dobrou náladu. Vytvořte si klidné večerní rituály (teplá sprcha, čtení knihy), snažte se usínat a vstávat ve stejnou dobu a zaměřte se na jídelníček. Není nutné se trápit dietami, postačí mírná úprava životosprávy směrem k nutričně vyváženým a skutečným potravinám, které vaše zatěžované tělo kvalitně vyživí.

<https://www.dychame.cz/jste-v-prechodu-a-kila-leti-nahoru-rolí-hraje-nejen-estrogen-ale-take-malo-svalu-a-spanku>