

VJEŽBATI ILI NE U MENOPAUZALNOJ TRANZICIJI

Juras J, Grgić F, Trošelj Ž

Uvod: Tijekom perioda menopauzalne tranzicije žena gubi zaštitni utjecaj hormona reproduktivne dobi. U perimenopauzi učestalije je poboljšanje od šećerne bolesti (velik dio je neprepoznat), bolesti krvožilnog sustava, neuroloških bolesti, nekih ginekoloških ali i bolesti koštanomišićnog sustava. Globalni problem sve starije populacije razvijenih zemalja iznjedrilo je potrebu za istraživanjima o poboljšanju kvalitete života u starijoj dobi.

Metode: Pregledom dostupne literature pokušato je pružanje uvidaja u presjek dosadašnjih saznanja o temi.

Rezultati: Osim brojnih istraživanja o hormonskoj terapiji među najčešće ispitivanim varijablama na kliničke simptome su prehrana i dodatci prehrani, vježbanje i životne navike. S godinama smanjuju se aerobni kapacitet, mišićna masa i snaga, a što ostavlja učinak na izvođenje svakodnevnih aktivnosti. Kao rezultati opisani su pozitivni učinci tjelesne aktivnosti u utjecaju na kardiovaskularne bolesti - hipertenziju, moždani udar, tromboembolije te šećernu bolest, osteoporozu, pretilost, rak debelog crijeva, rak dojke, anksioznost, depresiju i kognitivno opadanje, pa čak i padove te ozljeđivanje. Vježbanje u prijelaznoj životnoj dobi ka starijoj trebalo bi biti postupno i usmjereno vježbama snage te smanjenju opadanja aerobnih kapaciteta, vježbama rastezljivosti i ravnoteže. Također, prehrana i dodatci bi trebali biti usklađeni i prilagođeni potrebama pojedinca.

Zaključak: Tjelesna aktivnost koristi ljudima svih dobi, a može smanjiti poboljšanje i produžiti životni vijek, što činjenicu kako nikad nije kasno za tjelesnu aktivnost čini uvjerljivom.