

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Με το πέρασμα στη μέση ηλικία αρχίζουν και συσσωρεύονται κιλά. Τι πρέπει να κάνετε; (Με ιδιαίτερη έμφαση στην εμμηνόπαυση)

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RD, LD
Κλινική Διαιτολόγος



Γιατί τόσοι πολλοί άνθρωποι παίρνουν βάρος στην μέση ηλικία? Ένα ερώτημα που ενοχλεί αλλά και ανησυχεί πολλούς.

Η αιτία γι' αυτό είναι οι ορμονικές αλλαγές σε σύγκλιση με τις φτωχές επιλογές στον τρόπο ζωής, την υπερκατανάλωση τροφής, στην έλλειψη άσκησης, και στο άγχος.

Αλλά οι ορμονικές αλλαγές ευθύνονται μόνο για περίπου το 1-2 ½ κιλά. Το υπόλοιπο είναι το αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης τροφής, οι κακές επιλογές στον τρόπο ζωής - όπως το να μην ασκείται κάποιος - και αρκετή πίεση.

Πώς μπορώ να μην είμαι ένας από εκείνους τους ανθρώπους που θα αυξηθεί το βάρος με την αύξηση της ηλικίας;

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διατροφολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Οι λέξεις κλειδιά είναι τρεις: το μυαλό, το στόμα, οι μυείς.

Χρησιμοποιήστε το μυαλό σας να ελέγχετε το άγχος. Αν περπατήσετε γύρω και όλα είναι αγχωτικό, έχετε ένα πρόβλημα. Μπορείτε να ανταποκριθεί στην πίεση κάνοντας πιο φτωχές επιλογές στον τρόπο ζωής, όπως το να μην τρώνε υγιεινά και να μην ασκεί αρκετή.

Κοιτάζτε τη διατροφή σας - από την άποψη της ποιότητας, της ποσότητας και της συχνότητας των διατροφικών. Θα πρέπει να τρώνε συχνά.

Η ποιότητα είναι όλα τα τρώει για ολόκληρα τα τρόφιμα, φρούτα, και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχο πρωτεΐνη.

Επεξεργασμένα τρόφιμα είναι κακά. Κάτι που έρχεται σε μια τσάντα οικογένεια-μεγέθους, στρίψτε προς την αντίθετη κατεύθυνση και να τρέξει.

Ποσότητα είναι όπου πολλοί άνθρωποι πέφτουν. Η πλειοψηφία τους είναι ακατανόητη τι εξυπηρετεί το μέγεθος πρέπει να μοιάσει. Όταν τρώτε έξω, και σε αμφιβολία, να φάει το μισό από το ή λιγότερο.

Να λογοδοτεί για τις θερμίδες. Θα πρέπει να έχετε μια γενική ιδέα πόσες θερμίδες χρειάζεστε. Μια μέση γυναίκα, όχι ένας αθλητής, στη δεκαετία του '40 ή '50, οι ανάγκες της περίπου 1.500 έως 1.600 θερμίδες την ημέρα, κατά μέσον όρο, αν αυτή είναι η άσκηση. Ένας μεσήλικας άνδρας, μέσο ύψος και όχι ένας αθλητής, αλλά την άσκηση, χρειάζεται περίπου 1.800 έως 2.000.

Μυών, φυσικά, αναφέρεται στην ανάγκη άσκησης και, φυσικά, με το βάρος της αμαξοστοιχίας.

Θα πρέπει ο στόχος αύξησης του βάρους μου όταν χτύπησα midlife; Ένα καλύτερο γκολ να εστιάζεται σε κλίμακα βάρους είναι να παρακολουθείτε το σωματικό λίπος. Οι στόχοι πρέπει να είναι η μείωση του σωματικού λίπους και τη βελτιστοποίηση της αντοχής των οστών.

Για έναν άνθρωπο, ένα ποσοστό σωματικού λίπους από 18% έως 25% δεν είναι κακό για την 40-συν. Για τις γυναίκες 40-συν, το 22% έως 27% δεν

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

είναι κακό.

Για να πάρετε το ποσοστό σωματικού λίπους, πρέπει να έχετε άριστη ικανότητα για να διατηρήσει μια καλή βάση μυ.

Επίσης, ένας άνδρας πρέπει να έχει περιφέρεια μέσης κάτω από 102 εκατοστά και μια γυναίκα κάτω από 88 εκατοστά.

Πόσες φορές δεν έχουμε ζηλέψει κάποιον επειδή μπορεί να τρώει ό,τι θέλει και να μην παχαίνει; Πόσες φορές δεν αποδίδουμε την αύξηση του βάρους μας στον κακό μας μεταβολισμό, στηρίζομενοι συχνά λέγοντας «τι να κάνουμε; Δεν έχω καλό μεταβολισμό!» Είναι άραγε αλήθεια ότι ο μεταβολισμός αλλάζει ανάλογα με την ηλικία και ότι υπάρχουν τρόποι να τον επιταχύνουμε; Είναι αλήθεια ότι η άσκηση βοηθάει στο να μεταβολίζουμε καλύτερα;

«Ο όρος μεταβολισμός περιλαμβάνει το σύνολο των χημικών αντιδράσεων που συμβαίνουν στο ανθρώπινο σώμα».

Ο μεταβολισμός διακρίνεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τον **αναβολισμό**, που αποτελείται από τις χημικές αντιδράσεις με τις οποίες το σώμα φτιάχνει περίπλοκες ενώσεις από απλούστερες, και τον **καταβολισμό**, ο οποίος περιλαμβάνει τις αντιδράσεις στις οποίες οι θρεπτικές ουσίες καίγονται και παράγουν ενέργεια, χρήσιμη για το σύνολο των λειτουργιών του οργανισμού.

Καθημερινά, το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται μεγάλες ποσότητες ενέργειας προκειμένου να υλοποιήσει το σύνολο των αναβολικών και καταβολικών διεργασιών του, για να ζεσταθεί, να κινηθεί κ.λπ. Επίσης, ενέργεια δαπανάται και για τη λειτουργία των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του οργανισμού, π.χ. **η καρδιά, η οποία επιτελεί ένα πολύ μεγάλο μηχανικό έργο για την κυκλοφορία του αίματος, χρησιμοποιεί μόνο το 10% αυτής της ενέργειας, ενώ ο εγκέφαλος το**

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

19%. Το συκώτι μαζί με τα κοιλιακά σπλάχνα χρησιμοποιούν το 27% και οι νεφροί το 7% της ενέργειας αυτής. Συν τοις άλλοις, σημαντικό ποσό ενέργειας δαπανάται και ως απώλεια θερμότητας στο εξωτερικό περιβάλλον.»

Συνηθίζουμε να υπολογίζουμε αυτήν την ενέργεια που ξοδεύουμε, που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και «βασικός μεταβολισμός», σε θερμίδες, οι οποίες μπορούν να μετρηθούν με ακρίβεια αν βρισκόμαστε σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας χωρίς να έχουμε φάει για 12 ώρες (πράγμα λίγο δύσκολο) ή με τη βοήθεια θερμιδομετρικών μηχανημάτων. Και παρόλο που θεωρητικά οι περισσότεροι άνθρωποι καίνε περί τις 1.800 με 2.800 θερμίδες την ημέρα, το ποιος έχει υψηλότερο (και συνεπώς καλύτερο) μεταβολισμό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Ποιοι είναι αυτοί και πώς ακριβώς συνδέονται με τον μεταβολισμό;

1. Το φύλο

***Μύθος:** Άνδρες και γυναίκες μεταβολίζουν το ίδιο, «καίνε» δηλαδή την ίδια ενέργεια.*

***Αλήθεια:** Η αναλογία λίπους και μυϊκού ιστού παίζει μεγάλο ρόλο στις «καύσεις» του σώματος. Οι άνδρες, που έχουν κατά κανόνα λιγότερο λίπος και περισσότερο μυϊκό ιστό, ξοδεύουν περισσότερη ενέργεια από τις γυναίκες, συνεπώς μεταβολίζουν καλύτερα.*

2. Το βάρος

***Μύθος:** Τα παχιά άτομα έχουν χαμηλό μεταβολισμό, ενώ τα λεπτά υψηλότερο.*

***Αλήθεια:** Η αύξηση του σωματικού βάρους επιφέρει και αύξηση στον μεταβολισμό. Ένα βαρύτερο άτομο, λοιπόν, καίει περισσότερες θερμίδες από ένα ελαφρύτερο άτομο γιατί χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να κινηθεί.*

3. Ο μυϊκός ιστός

***Μύθος:** Τα βάρη (στο γυμναστήριο) δεν έχουν σχέση με τον μεταβολισμό.*

***Αλήθεια:** Πρόκειται για τον πιο ενεργό μεταβολικό ιστό του σώματος*

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

που όσο αυξάνεται, με τη βοήθεια φυσικά της άσκησης, αυξάνεται παράλληλα και ο βασικός μεταβολισμός. Ισχύει επίσης ότι για κάθε 100 θερμίδες που καίμε κατά τη διάρκεια της άσκησης, καίμε άλλες 15 περίπου μετά το τέλος της άσκησης από το λεγόμενο «after burn effect».

4. Λιπώδης ιστός

Μύθος: Τα άτομα με πολύ λίπος στην κοιλιά δεν έχουν καλό μεταβολισμό.

Αλήθεια: Μέρος του λιπώδους ιστού, ιδίως το λίπος στην κοιλιά, πιθανόν να συνδέεται με τον βασικό μεταβολισμό. Έχει λοιπόν διαπιστωθεί ότι τα παχύσαρκα άτομα και ειδικά αυτά με συσσώρευση λίπους στην κοιλιά (ανδρικού τύπου παχυσαρκία) έχουν μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό.

5. Ηλικία

Μύθος: Όσο μεγαλώνουμε ο μεταβολισμός μας αυξάνεται.

Αλήθεια: Όσο μεγαλώνουμε ο βασικός μεταβολισμός μας μειώνεται. Και αυτό γιατί με την παρέλευση των ετών μειώνεται ο μυϊκός ιστός του σώματός μας ενώ αυξάνεται το λίπος. Πιο συγκεκριμένα, ο βασικός μεταβολισμός του ατόμου από τα δέκα έτη και μετά μειώνεται περίπου 1% με 2% ανά δεκαετία.

6. Θερμοκρασία σώματος

Μύθος: Όταν έχουμε πυρετό ο μεταβολισμός μας υπολειτουργεί.

Αλήθεια: Για κάθε 1 βαθμό Κελσίου που αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματός μας, ο βασικός μας μεταβολισμός αυξάνεται κατά 12%.

7. Κλίμα και θερμοκρασία περιβάλλοντος

Μύθος: Στην Κύπρο/Ελλάδα -που έχει θερμότερο κλίμα- καίμε περισσότερες θερμίδες από ότι π.χ. στην Φινλανδία.

Αλήθεια: Κι όμως, μπορεί στην Κύπρο/Ελλάδα να ζεσταινόμαστε, αλλά στις χώρες με ψυχρό κλίμα η κατανάλωση ενέργειας είναι μεγαλύτερη σε ποσοστό 2% με 5%.

8. Αυστηρές δίαιτες

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Μύθος: Μειώνοντας τα γεύματα θα αυξήσω τον μεταβολισμό μου
Αλήθεια: Η πέψη, σαν λειτουργία του οργανισμού, «καίει» πολλές θερμίδες. Μειώνοντας λοιπόν κατά πολύ την ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε, ο οργανισμός μας μειώνει και τον ρυθμό του μεταβολισμού για να εξοικονομήσει ενέργεια.

Αν θέλουμε να αυξήσουμε τον μεταβολισμό μας δεν πρέπει να μειώσουμε τα γεύματα που τρώμε αλλά να τα εμπλουτίσουμε με καθαρές πρωτεΐνες (χωρίς λίπος) και φυτικές ίνες.

Επιπλέον, η κατανάλωση μικρών γευμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα (ανά 3 με 4 ώρες) βοηθά στη σωστότερη κατανομή των προσλαμβανομένων θερμίδων, αυξάνοντας έτσι το βασικό μεταβολισμό.

9. Καφές και τσιγάρο

Μύθος: Ο καφές και το τσιγάρο μειώνουν το μεταβολισμό

Αλήθεια: Έχει υπολογιστεί ότι μία δόση (200 mg) καφεΐνης -ιδιαίτερα μετά το γεύμα- αυξάνει το βασικό μεταβολισμό κατά 5% με 8%, ενώ 4 τσιγάρα αυξάνουν το βασικό μεταβολισμό κατά 3% για περισσότερο από 3 ώρες. Αυτό γιατί η δράση της νικοτίνης επιφέρει αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας και καταστολή του αισθήματος της όρεξης.

10. Κληρονομικότητα

Μύθος: Αν οι γονείς μου έχουν χαμηλό μεταβολισμό θα έχω και εγώ και δεν πρόκειται ποτέ να αδυνατίσω.

Αλήθεια: Δεν γεννιόμαστε με χαμηλό μεταβολισμό (εκτός αν έχουμε ορμονικό πρόβλημα θυροειδούς). Όλοι μπορούμε να πάρουμε και να χάσουμε βάρος ανάλογα με τις θερμίδες που «καίμε» και που καταναλώνουμε. Δεν είναι κανείς θύμα του μεταβολισμού του και το πόσο αποτελεσματικός θα είναι αυτός είναι θέμα καθαρά προσωπικών επιλογών.

Τέλος, σημασία έχει να ξέρουμε ότι **ο μεταβολισμός, όντας αποτέλεσμα αμέτρητων παραγόντων, μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή** ανάλογα με τον τρόπο ζωής μας, ότι **δεν υπάρχουν φαγητά που**

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

τον «μπλοκάρουν» εμποδίζοντας την απώλεια βάρους, αλλά φαγητά - όπως λίπη και υδατάνθρακες- που «καίγονται» πιο αργά από άλλα και **ότι ο μόνος σίγουρος τρόπος να αυξήσουμε τον μεταβολισμό μας και συνεπώς να χάσουμε βάρος είναι με την τακτική άσκηση.**

Η **εμμηνόπαυση** είναι μια περίοδος μεγάλης αλλαγής για τις γυναίκες. Συνήθως εμφανίζεται στην ηλικία μεταξύ των 45 και 55 ετών και σημαίνει το τέλος της γόνιμης ηλικίας.

Συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

- αύξηση βάρους,
- εξάψεις,
- εφιδρώσεις,
- εκνευρισμούς,
- χαμηλή αυτοσυγκέντρωση,
- συχνούς πονοκεφάλους και συναφής πόνους,
- μείωση της σεξουαλικότητας,
- ξηρότητα του κόλπου,
- άπνοια,
- κούραση,
- ασταθή κύκλο και επώδυνα έμμηνα.
- Μακροπρόθεσμα, η απώλεια των οιστρογόνων αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και απώλεια ασβεστίου από τα οστά.

Εμμηνόπαυση και μεταβολισμός

Κατά την εμμηνόπαυση, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται, ταυτόχρονα συμβαίνουν διάφορες ορμονικές αλλαγές που μπορεί να αυξήσουν το αίσθημα της πείνας, να προκαλέσουν κατάθλιψη ή και κακό ύπνο. Έτσι, οι γυναίκες που μπαίνουν στην εμμηνόπαυση, συχνά μπορεί να αυξήσουν το σωματικό τους βάρος εάν δεν προσαρμόσουν τον τρόπο ζωής τους ανάλογα με τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους.

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Γι' αυτό η μείωση της πρόσληψης των θερμίδων σε συνδυασμό με αύξηση της φυσικής δραστηριότητας πρέπει να χαρακτηρίζει όσες γυναίκες είναι στην εμμηνόπαυση.

Γιατί αυξάνει το βάρος;

Το βάρος αυξάνεται όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες μπορούμε να καταναλώσουμε. Ενώ φαινομενικά δεν αλλάζει η ποσότητα του φαγητού που καταναλίσκεται, ξαφνικά αυξάνει η περιφέρεια της μέσης.

Παράγοντες που οδηγούν σε αύξηση του σωματικού βάρους πριν και κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης

1. Αυξημένη πρόσληψη θερμίδων.

Μελέτες δείχνουν ότι οι γυναίκες καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες – καθώς τα οιστρογόνα μειώνονται – και καταναλώνουν λιγότερο θρεπτικά τρόφιμα, πλούσια σε λίπος και ζάχαρη.

2. Μείωση της σωματικής άσκησης.

Η αυθόρμητη, μη προγραμματισμένη σωματική δραστηριότητα μειώνεται επίσης, συχνά χωρίς καν να το αναγνωρίζουμε.

Κάτι που μπορεί να επιδεινώνεται από ορισμένα (περί-)εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα: όπως η κόπωση, η δυσκολία στον ύπνο, η κατάθλιψη και άλλες διαταραχές της διάθεσης.

3. **Μειωμένος Μεταβολικός Ρυθμός Ηρεμίας.**

Υπάρχουν υπόνοιες ότι τα μειωμένα επίπεδα των οιστρογόνων μπορεί να περιορίσουν το μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας (RMR, Resting Metabolic Rate) κατά 40-70 θερμίδες/ ημέρα.

Το ποσό αυτό ενέργειας αποθηκεύεται αν δεν αντισταθμιστεί με δίαιτα και άσκηση.

Οροπέδιο Απώλειας Βάρους- Μεταβολισμός

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διατροφολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Στους απλούστερους όρους ο **μεταβολισμός** είναι το ποσοστό στο οποίο το σώμα σας καίει τις θερμίδες.

Η ταχύτητα με την οποία το σώμα σας καίει τις θερμίδες καλείται **μεταβολικό ποσοστό**. Αυτό το ποσοστό μπορεί να διαφέρει σημαντικά από το πρόσωπο στο πρόσωπο.

Ο βασικός μεταβολισμός είναι το **μέτρο της ενέργειας** που ξοδεύει το σώμα μας, ο οποίος υπολογίζεται στις γνωστές μας θερμίδες.

Ο βασικός μεταβολισμός (BM) υπολογίζεται όταν το άτομο είναι ξαπλωμένο, ήρεμο, σε θερμοκρασία δωματίου (20-25°C) και ενώ έχει περάσει διάστημα 12 ωρών από την τελευταία πρόσληψη τροφής. Γίνεται, λοιπόν, σαφές, ότι κύριο χαρακτηριστικό του είναι πως ο υπολογισμός του υλοποιείται σε καταστάσεις ηρεμίας – δείχνοντας με αυτό τον τρόπο το ποσό ενέργειας που καταναλώνει το σώμα όταν αναπαύεται και δεν καταναλώνει καθόλου ενέργεια, οφειλόμενη σε κάποια φυσική δραστηριότητα.

Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν το βασικό μεταβολισμό και, συνεπώς, την συνολική κατανάλωση ενέργειας;

- ΦΥΛΟ
- ΒΑΡΟΣ
- ΜΥΪΚΟΣ ΙΣΤΟΣ
- ΛΙΠΩΔΗΣ ΙΣΤΟΣ
- ΗΛΙΚΙΑ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ
- ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΒΑΘΜΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΠΡΟΠΟΝΗΜΕΝΟΙ – ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΟΙ)
- ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ
- ΚΛΙΜΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ
- ΣΤΕΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ – ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

- ΣΥΣΤΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
- ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ
- ΤΑΚΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
- ΑΛΚΟΟΛ
- ΚΑΠΝΙΣΜΑ
- ΚΑΦΕΪΝΗ
- ΑΣΘΕΝΕΙΑ, ΚΑΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ, ΤΡΑΥΜΑ
- ΟΡΜΟΝΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ
- ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Παράγοντες στο ποσοστό μεταβολισμού

Το ποσοστό μεταβολισμού σας εξαρτάται από διάφορους παράγοντες την ηλικία, τη φυσική κατάσταση και την ποσότητα του λίπους και της μυϊκής μάζας στο σώμα.

Ηλικία

Στη γέννηση - πολύ ψηλός μεταβολισμός. Από την δεκαετία των '30, ο μεταβολισμός επιβραδύνει από 3 ως 5% κάθε 10 έτη, έτσι κατά ηλικία 55, χρειάζονται 150 λιγότερες θερμίδες ημερησίως από ότι στα 30.

Λίπος εναντίον της μυϊκής μάζας

Ο μυς «καίει» περισσότερες θερμίδες για να διατηρηθεί από ότι το λίπος. Εάν έχετε χαμηλό σωματικό λίπος σωματών και αυξημένη μυϊκή μάζα έχετε έναν υψηλό μεταβολισμό.

Φυσική κατάσταση

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Ο διαβήτης, τα προβλήματα υγείας, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας ή ο υποθυρεοειδισμός είναι όλοι παράγοντες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μια σημαντική μείωση στο μεταβολισμό και την αύξηση σε βάρος.

Τέτοιες καταστάσεις μπορούν να συμβάλουν στην δύσκολη απώλεια βάρους.

Άλλες αιτίες για το χαμηλό μεταβολισμό

- Λιμοκτονία (<900 θερμίδων), διατροφή χαμηλή σε θερμίδες. Μια διατροφή δεν πρέπει να περιέχει λιγότερο από 1200 θερμίδες
- Υψηλή κατανάλωση γλυκαντικών ουσιών (καραμέλα, αναψυκτικά, κέικ).

Πώς να αυξήσετε τον μεταβολισμό σας

- Προσαρμογή των θερμίδων ανάλογα με την ηλικία: ↓ θερμίδων ή/και ↑ άσκησης
- Φυτικές Ίνες , 25-30γρ / ημέρα (λαχανικά, φρούτα, ολοσίταρα προϊόντα) – επιτάχυνση των καύσεων
- 12% των Ημερησίων Θερμίδων από Πρωτεΐνη- ↑θερμιδογέννησης
- Νερό και πάλι νερό. Διαλέξτε τον τρόπο: 6-8 φλ/ ημέρα, 30ml ανά κιλό βάρους, 1 ml ανά θερμίδα
- Αερόβια άσκηση αλλά και βάρος –αντίσταση. Το κτίσιμο του μυς αυξάνει τον μεταβολισμό.

Οιστρογόνα

Τα οιστρογόνα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους. Επηρεάζουν την όρεξη, το πόσο δραστήριο είμαστε και τα τρόφιμα που αναζητάμε.

Η απουσία οιστρογόνων αλλάζει ακόμη και την κατεύθυνση κατανομής του λίπους, που πλέον συσσωρεύεται στην κοιλιά (αντί για τους γοφούς) και αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και διαβήτη.

Εμμηνόπαυση & Φυτοοιστρογόνα

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Οι ισοφλαβόνες θεωρούνται σαν τα πλέον δραστικά φυτο οιστρογόνα , που δρουν σαν ασθενή οιστρογόνα ή αντι-οιστρογόνα.

- Γενιστεΐνη και Δαιΐζίνη: στην σόγια, στο κόκκινο τριφύλλι καθώς και σε άλλα φυτά.
- Λινιάνες: λιναρόσπορο, σε σιτηρά, λαχανικά και φρούτα.

(RYMER, J., MORRIS, E.: in: „Clinical Evidence”, 5. Aufl., BMJ Publishing Group, Jun. 2001).

Μυϊκή μάζα

Ακόμα, η αύξηση της ηλικίας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κατάσταση βάρους γιατί παρατηρείται :

- σταδιακή απώλεια μυϊκής μάζας, καρδιοαναπνευστικής δύναμης,
- μείωση στο ποσό των θερμίδων που καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Υπάρχουν μάλιστα αναφορές που υποστηρίζουν ότι μια νέα, υγιής γυναίκα μπορεί να αυξήσει την ενεργειακή της δαπάνη κατά 8-10 θερμίδες/ λεπτό κατά τη διάρκεια της άσκησης, ενώ μια μεσήλικη γυναίκα μπορεί μόνο 6-8 θερμίδες/ λεπτό.
- Κάτι που σημαίνει ότι είναι επιτακτική η αυξημένη συχνότητα ή/ και ένταση άσκησης, σε περιεμμηνοπαυσιακή ηλικία.
- Αυτό βέβαια, δεν συνεπάγεται ότι όλες οι γυναίκες είναι καταδικασμένες σε αύξηση του σωματικού βάρους.
- Σίγουρα όμως, η άσκηση είναι η πρώτη γραμμή άμυνας.

Η υγεία των οστών

Από την ηλικία των 35 ετών και μετά υπάρχει αργή απώλεια μυϊκού ιστού στους άντρες και στις γυναίκες. Παρόλα αυτά, στην εμμηνόπαυση, τα μειωμένα επίπεδα οιστρογόνων οδηγούν σε αυξημένη απώλεια ασβεστίου από τα οστά.

Αυτό είναι πιο σύνηθες στις γυναίκες που δεν κάνουν θεραπεία ορμονικής αποκατάστασης.

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Στόχος θα πρέπει να είναι η πρόσληψη 3 μερίδων γαλακτοκομικών την ημέρα (σε μια μερίδα αντιστοιχεί ένα ποτήρι γάλα ή ένα γιαούρτι ή 40γρ τυρί).

Ασβέστιο όμως υπάρχει και στα μικρά ψάρια, όπως οι σαρδέλλες και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως η ρόκα.

Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις ασβεστίου

Παιδιά 4-8 ετών 800 mg/day
Έφηβοι 9-18 ετών 1300 mg/day
Γυναίκες προεμμην. <50 ετών 1000 mg/day
Εμμηνοπαυσιακές ή >50 ετών 1500 mg/day
Άνδρες 18-50 ετών 1000 mg/day
Άνδρες >50 ετών 1200 mg/day
Έγκυες ή θηλάζουσες >18 ετών 1000 mg/day
Έγκυες ή θηλάζουσες <18 ετών 1300 mg/day

Σημείο Αναφοράς – 1φλ γάλα ~300mg Ca

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D που μπορούμε να την παράγουμε από την επαφή του δέρματος με τον ήλιο είναι επίσης απαραίτητη για την υγεία των οστών.

Οι γυναίκες που έχουν χαμηλή έκθεση στον ήλιο θα πρέπει να παίρνουν συμπληρώματα βιταμίνης D σε συνδυασμό με ασβέστιο και μαγνήσιο μετά από καθοδήγηση!.

Αποφύγετε την αύξηση βάρους

Αυξήστε τη συχνότητα που ασκήστε. Ακόμη και ένα ζωηρό 20λεπτο με τα πόδια είναι αρκετό για να σας ενισχύσει.

Αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης. Μια άλλη επιλογή είναι να κάνετε επιπλέον ασκήσεις. Δοκιμάστε την προσθήκη 5-10 λεπτών σε μία ή

ELENI P. ANDREOU (B.Sc.,R.D.,L.D)
Registered Clinical Dietitian
(Active CyDA, ADA, Aoda Member)
48 Themistokli Dervi Str., off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia, Cyprus
Tel: 22-452288/89(off)/22-420880(Home)
Fax:22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy



ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ (B.Sc, RD.,LD)
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, Aoda)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, γρ. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Λευκωσία
Τηλ. 22-452288/89(Γρ.)/22-420880(Οικ.)
Fax: 22-452292
e-mail: aeleni@spidernet.com.cy

περισσότερες ασκήσεις.

- Η προπόνηση δύναμης είναι το πιο σημαντικό που μπορείτε να κάνετε για τη διατήρηση μυϊκής δύναμης, ισορροπίας, μυϊκής μάζας και βάρους, καθώς μεγαλώνετε. Οι μελέτες δείχνουν ότι οι μεσήλικες μπορούν να αυξήσουν το μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας και την κατανάλωση ενέργειας, με την προσθήκη ασκήσεων αντίστασης. Μία μελέτη έδειξε ακόμη ότι ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης υψηλής έντασης με ασκήσεις αντίστασης, μαζί με ισορροπημένη διατροφή, είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειωθεί το κοιλιακό λίπος.
- Εστιάστε σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, ελαχιστοποιώντας τα κορεσμένα λιπαρά (από ζωικά προϊόντα), τη ζάχαρη και τα μεταποιημένα τρόφιμα με υψηλό νάτριο (κονσέρβες, παστά, κρεατοσκευάσματα, αλμυρά σνακ κ.α.).
- Αντικαταστήστε τα τρόφιμα με πολλές θερμίδες που τρώτε τακτικά (όπως το γιαούρτι, τυρί, ψωμί και δημητριακά) με προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά και θερμίδες.
- Καταναλώστε μικρότερες μερίδες εστιάζοντας στη σαλάτα, αντί του κυρίου πιάτου.
- Γίνετε πιο δραστήριες (π.χ. δουλειές του σπιτιού, περιπάτους γύρω από το γραφείο ή τη γειτονιά, σταθείτε όρθιες όσο πιο συχνά μπορείτε κ.α.).
- Υιοθετήστε μια διατροφή πλούσια σε γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, λιπαρά ψάρια και δημητριακά ολικής άλεσης.
- Τρώτε 2 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα, γιατί είναι καλή πηγή ω-3 λιπαρών οξέων (π.χ. σαρδέλες, σολομό, κολιό, σκουμπρί, πέστροφα).
- Μην καταναλώνετε πολλά λιπαρά και προτιμήστε ελαιόλαδο.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης και φροντίστε να πίνετε πολύ νερό.
- Περιορίστε την κατανάλωση πρωτεϊνών.
- Μειώστε το αλάτι στο μαγείρεμα.
- Μην καπνίζετε.