

# Mi tartsunk észben: A menopauza és az idősödő agy

## A megelőzés kulcsfontosságú az idősödő nők emlékezetromlásának csökkentésében

### Mi történik a menopauza közben?

Minden nő átesik a menopauzán. Amikor egy nő menstruációs ciklusai véget érnek, a petefészkei abbahagyják a petesejtek termelését és az ösztrogénszint is csökken a szervezetében.

Egy nő átlagosan 51 éves korában éri el a menopauzát és az egész folyamat 2-10 évig tarthat.<sup>[1.]</sup>

Sok nő számára ezt az időszakot sajnálatosan szorongás és egyéb kellemetlenségek jellemzik az ösztrogénszint csökkenéséből fakadó alábbi tünetek miatt.<sup>[2.]</sup>

- Szabálytalan menstruációs ciklusok
- Hőhullámok
- Alvásproblémák
- Kisebb-nagyobb fájdalmak
- Szabálytalan szívverés
- Szédülés és fejfájások
- Gyakoribb vizeleti inger
- Hangulatváltozások, például ingerlékenység, depresszió és szorongás
- Fáradtság és koncentrációzavarok
- Testsúlynövekedés és felfúvódás
- Emésztési problémák

A menopauzán minden nő átesik, ezért a hangsúlyt hatásainak csökkentésére és az életminőség javítására kell helyezni. Az emlékezőképesség romlásának kockázata is növekszik a menopauza után. Ehhez sok különböző tényező hozzájárulhat, de egyszerű életmód-változtatással tompítani lehet az öregedés hatásait és tovább meg lehet őrizni az agy egészségét és a friss elmeállapotot.

### A kognitív funkciók hanyatlása és a demencia közti különbség

Minden ember agyi képességei változnak az életkor előrehaladtával. A legtöbb középkorú ember gondolkozási sebessége, elemző és problémamegoldó képessége hanyatlani kezd<sup>[3.]</sup>. Ez annak a következménye, hogy ezek a képességek közvetlenül kapcsolódnak a memóriához és más mentális funkciókhoz. Mivel a menopauza hatással van ezekre a képességekre, ez a memória romláshoz, koncentrációs zavarokhoz, zavaros gondolkozáshoz és a párhuzamos feladatvégzés képességének romlásához vezet.

A kognitív képességek csökkenésének leg súlyosabb formája a demencia, ami bénító hatással van az egyénre és lehetetlenné teszi az átlagos napi tevékenységek elvégzését. Ezzel szemben az életkorhoz kötődő mentális hanyatlás nem ugyanazoknak a folyamatoknak a következménye. Ez utóbbi miatt kissé feledékenyebbé válhatunk és kevésbé lesz hatékony a gondolkodásunk. A jó hír az, hogy az egészséges öregedés több tekintetben is az irányításunk

alá vonható. Emellett szintén fontos, hogy az egészséges öregedés védelmet nyújthat a demencia ellen, ha az később mégis kialakulna.

## **Az emlékezetromlás megelőzése a középkorúaknál és idősebbeknél**

A menopauza természetes lefolyása során és közvetlenül a menopauza után egyes nők feledékenységről és más kognitív problémákról számolnak be, ami aggodalomra adhat okot a szellemi képességek hanyatlásával kapcsolatban. A menopauza folyamatának során valóban előfordulhat kis mértékben a figyelem romlása több területen is<sup>[4.]</sup>, de nem valószínű, hogy a természetes menopauza tartósan rosszabb emlékezőképességhez vezetne.<sup>[5.]</sup>

Nem áll rendelkezésünkre egy végérvényes lista arról, hogy mit kell pontosan tenni az emlékezőképesség romlásának csökkentésére, azonban a tudományos eredmények arra engednek következtetni, hogy bizonyos tevékenységi formák hasznosabbak másokhoz képest.<sup>[6.]</sup> A munka és szórakozás során bizonyos mentális aktivitási formák segíthetnek az agy egészségének megőrzésében.<sup>[7.]</sup> A következőkben leírjuk, hogy milyen lehetőségek vannak a mentális funkciók és az agyi egészség erősítésére:

## **Táplálkozás, étrend és életstílus**

### ***Mediterrán étrend***

A kutatások szerint a mediterrán típusú étrend, olívaolajjal vagy diókkal kiegészítve segíthet az agyműködés serkentésében. Lehetséges, hogy az antioxidánsokban gazdag étrend van szoros kapcsolatban a kognitív képességek hanyatlásának késleltetésével.<sup>[8.]</sup>

Ez nem feltétlenül egy pontosan megadott étrendet jelent, hanem egy olyan életmódot, melynek során az ember olyan természetes, nem feldolgozott élelmiszereket fogyaszt, mint a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék és diók. Az étkezési zsírok fő forrása az olívaolaj, kevesebb a vörös hús és jellemző a mérsékelt halfogyasztás.

### ***D vitamin***

A D vitamin alacsony szintje kapcsolatban van a mentális állapot hanyatlással az idősebbkorú felnőttek esetében.<sup>[9.]</sup> Vannak olyan ételek, amelyekről köztudott, hogy magas a D vitamin tartalmuk és így az elfogyasztásuk megfelelő szinten tarthatja D vitamint a szervezetben: ilyenek például az olajos halak, mint a lazac, a makrél; ilyen még a tojás, a dúsított zabkásák és bizonyos tejporok is. A táplálékkiegészítőket is figyelembe lehet venni más lehetőségek használata mellett az általános agyi egészség javítására.

### ***B vitaminok***

A tudomány eredményei arra mutatnak, hogy a B vitaminok is segíthetnek a mentális egészség javításában. A szervezet homocisztein szintje növekszik az öregedés során: a B12, a B9 és a B6 vitamin segíthet újra egyensúlyba hozni ezt a rendszert.<sup>[10.]</sup>

A B vitaminok az ételek széles választékában megtalálhatóak, így ha olyan változatos, kiegyensúlyozott étrendet követünk, amely minden fő élelmiszertípusból tartalmaz eleget, akkor nagy valószínűséggel elég vitaminhoz jut a szervezetünk.

A B vitaminok jó forrásai lehetnek: disznóhús, csirke, pulyka, máj, lazac, tőkehal, kenyér, teljes értékű gabonafélék, mint pl. a zabkása, a búzacsíra és a barna rizs. A tojás, a tej, a

sajtok, a szója, a földimogyoró, a burgonya, a brokkoli, a kelbimbó, a spenót, a spárga, a borsó, és a csicseriborsó kiegyensúlyozott fogyasztása szintén ajánlott. <sup>[11.]</sup>

### *Szója izoflavonok*

Több jel utal a szója izoflavonok menopauzán túli agyműködést és vizuális memóriát serkentő hatására, <sup>[12.]</sup> ha a menopauza után közvetlenül alkalmazzák őket. Ezek a táplálékkiegészítők megvásárolhatóak az egészséges táplálkozásra szakosodott boltokban.

### *Testi aktivitás*

Több kutatás rámutat, hogy a fizikai aktivitás mentális stimulációval együtt segít javítani az idősebb felnőttek mentális egészségét. <sup>[13.]</sup> A menopauzán túlesett nők hajlamosak lehetnek a testsúlynövekedésre az alacsonyabb ösztrogénszint miatt, ami az anyagcsere lassulásával jár, így a rendszeres testmozgás egyszerre több tünet javításában is segíthet. Bár a nők gyakran számolnak be testsúlynövekedésről ebben az időszakban, a kutatási eredmények konzisztensen arra mutatnak rá, hogy ez elsősorban az életkor előrehaladásával és nem a menopauzával függ össze. <sup>[14., 15.]</sup>

A tai chi gyakorlatokról is kimutatták vizsgálatok, hogy segítenek az emlékezőképesség javításában. <sup>[16., 17.]</sup> Ezek a gyakorlatok az egyén figyelmét az “itt és most”-ra fókuszálják és a mindfulness, az éber tudat szerepét erősítik – ez a tai chi meditációs és test-szellem erősítő gyakorlatainak fontos komponense.

### *Alkohol és dohányzás*

Kutatások szerint az olyan ártalmak elkerülése, mint többek között az alkohol és a dohányzás során a szervezetbe jutó káros anyagok, valamint az egyidejűleg végzett mentális tréning és testedzés hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a kognitív képességek időskori hanyatlása lelassuljon. <sup>[18.]</sup> A középkorú és idősebb nőknek nem ajánlatos napi két alkoholegységnél többet fogyasztani. <sup>[19.]</sup>

### **Mentális aktivitás és társasélet**

Az olyan mentális stimuláció, mint a sakk vagy más társasjátékok, idegen nyelvek tanulása, jótékonysági tevékenység, olvasás vagy zenélés mind-mind hozzájárulnak az agy karbantartásához, növelik a kapacitását és javítják a kognitív képességeket. <sup>[20., 21., 22.]</sup> Baráti társaságban ezek az aktivitási formák még jobban segítik ezeknek a céloknak az elérését: egy ezer fős kutatás szerint azok, akiknek kisebb a szociális köre 60%-kal nagyobb valószínűséggel esnek át kognitív hanyatláson, illetve demencián egy három éves időszak során. <sup>[23.]</sup>

### **Hormonpótlás a menopauzában (MHT)**

A hormonterápia (MHT) közvetlenül nem érinti, illetve javítja az emlékezőképességet, azonban ennek az orvosi rendelvényre felírható kezelésnek az előnyei közé tartozik, hogy segít csökkenteni a menopauza tüneteit és csökkenti bizonyos betegségek veszélyét a menopauza után. A nők felvilágosítása és az ezt követő személyes döntésük egyre fontosabb az MHT felírásában – ez egy olyan lehetőség, amit minden nőnek érdemes megbeszélnie a nőgyógyászával. <sup>[24.]</sup>

## Top 10 ajánlat az emlékezetromlás megelőzéséhez az élet második felére

A kutatások arra mutatnak rá, hogy a jó táplálkozást és a mentális, szociális, illetve testi stimulációt közösen alkalmazva nagyobb hatás érhető el az agyi funkciók fenntartásában és javításában, mint ha csupán egy módszert használnánk:

1. **Táplálkozás:**  
Egy antioxidánsokban és olívaolajban gazdag **Mediterrán étrend** segíthet.
2. **D vitamin és B vitaminok:**  
Segíthetnek az agy működésének javításában más aktivitási formákkal együtt.
3. **Más táplálékkiegészítők:**  
A szója izoflavonok segítenek az emlékezet működésének javításában.
4. **Testi aktivitás:**  
A gyors séták és egyéb aerobikus testmozgások hozzájárulhatnak a demencia kockázatának csökkentéséhez.
5. **Mindfulness:**  
A tai chi javítja a memóriát a kutatások szerint.
6. **Mérsékelt alkoholfogyasztás:**  
Az alkoholfogyasztás visszafogása segíthet a mentális egészség megőrzésében.
7. **A dohányzás befejezése:** a dohányzással kapcsolatos mérgező anyagoktól való megszabadulás javíthat az agy egészségén
8. **Mentális aktivitás:**  
Fontos az agy stimulálásához.
9. **Társas élet:**  
A kihívásokkal teli és kreatív kommunikáció, időtöltés is hasznos mentális szempontból.
10. **MHT:**  
Segít a menopauza kellemetlen vazomotoros tüneteinek enyhítésében.

Fontos, hogy ezekről a lehetőségekről és stratégiákról beszéljen a kezelését végző orvossal. Ha bármilyen kérdése, vagy aggálya van a tájékoztatóban kiemelt témákkal kapcsolatban, illetve ha szeretné ezeket részletesen megbeszélni, kérjük forduljon a kezelését végző orvoshoz vagy nézzon utána a Climacteric 2015-ben. <sup>[25.]</sup>

### Tájékoztató

A szórólapon nyújtott információ nem feltétlenül érvényes minden páciens egyedi körülményeiben és minden esetben fontos megbeszélni az egyén kezelését végző orvossal. Ez a kiadvány csupán információt szolgáltat. A Nemzetközi Menopauza Társaság nem tud felelősséget vállalni semmilyen kárért, bárhogyan keletkezett is, bármi olyan személyt illetően, aki a kiadványban szolgáltatott információk alapján cselekszik vagy tartózkodik bármilyen cselekvéstől.