

Ménopause et prise de poids

Si vous parlez à la plupart des femmes de plus de 50 ans, vous constaterez rapidement que la ménopause et la prise de poids sont presque toujours liées. Il est très courant de prendre du poids à cette période et, bien que cette situation puisse être due en partie aux changements de mode de vie, cela n'explique pas pourquoi nous développons soudainement une tendance à prendre du poids à différentes parties du corps, en particulier l'abdomen, alors que tout poids pris lorsque nous étions plus jeunes avait tendance à être centré sur les hanches.

La vérité est que les changements hormonaux ont un rôle à jouer dans ce phénomène, malgré le fait que le processus ne soit pas complètement compris. À la ménopause, une femme cesse d'ovuler, ses règles prennent fin et son corps produit des niveaux beaucoup plus faibles d'oestrogènes, l'hormone féminine responsable du processus d'ovulation. Alors que les femmes en âge de procréer stockent la graisse dans la partie inférieure du corps, après la ménopause, elles la stockent plutôt sur l'abdomen, comme les hommes. Cela entraîne un risque accru de maladie cardiaque.

Parallèlement, les hommes comme les femmes ont tendance à voir leurs muscles se transformer en graisse en vieillissant et le métabolisme ralentit. Cela signifie que si vous n'adaptez pas vos habitudes alimentaires, vous constaterez probablement que votre poids augmente. Une personne de 60 ans n'a tout simplement pas besoin d'autant de calories qu'une personne de 40 ans.

Un traitement hormonal à base d'oestrogènes est parfois prescrit pour contrôler les symptômes de la ménopause. Aussi surprenant que cela puisse paraître, des études ont démontré que l'hormonothérapie ne provoque pas de prise de poids. Certaines femmes ressentent des ballonnements et une rétention d'eau dans les premiers temps de l'hormonothérapie, mais cela est généralement temporaire et elles n'ont pas pris de graisse.

L'hormonothérapie peut réduire le risque de maladie cardiaque en empêchant les changements dans le stockage de la graisse corporelle autour de l'abdomen et en réduisant le cholestérol.

Si vous constatez que vous prenez du poids au moment de la ménopause, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire.

Adoptez une alimentation saine, pauvre en graisses et riche en fibres, en évitant le sucre.

Faites régulièrement de l'exercice. Avec l'âge, le niveau d'activité physique diminue naturellement. Le travail devient souvent moins exigeant physiquement, il n'y a plus d'enfants pour courir après, nous prenons des vacances moins actives et faisons les choses plus lentement. Trente minutes d'activités physiques modérées par jour aideront à compenser cet effet.

Entretenez votre force et votre masse musculaire. Utilisez des poids pour les muscles des bras et la marche ou le vélo pour les jambes.

Acceptez les changements de forme de votre corps. Si vous n'êtes pas en surpoids, mais avez simplement une taille plus épaisse et des jambes plus fines, c'est très bien. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices si vous avez des problèmes de santé ou si votre condition physique est fragile. Votre médecin peut également vous aider en cas de symptômes de la ménopause et de prise de poids.

About the Author

<https://sites.google.com/view/quest-ce-quon-mange-de-bon/accueil>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)