



# KONFRONTACJA ZE SOBĄ, CZYLI KRYZYS WIEKU ŚREDNIEGO

Kiedy około czterdziestki ciało zaczyna wymykać się nam spod kontroli, trudno jest tryskać energią i radością życia. To fizjologia podkopuje naszą psychiczną kondycję. Bo chociaż zdajemy sobie sprawę z tego, że czas upływa, to jednak mamy nadzieję, że z nami obejdzie się łagodniej

TEKST *Katarzyna Koper* / ILUSTRACJA *Agnieszka Komorowska/Brevka*

**R**eklammy kosmetyków i zabiegów medycyny estetycznej wbijają nam do głowy, że nawet po siedemdziesiątce można wyglądać jak milion dolarów. Część kobiet wierzy, że naturę można oszukać. Ich plan na życie zakłada, że nigdy nie utyją (od czego są diety, głodówki i siłownie?), nie dopuszczą do pojawienia się zmarszczek (wynaleziono przecież wypełniacze, lasery, liftingi i botoks) oraz że do

końca swoich dni będą biegać w szpilkach, malować usta czerwoną szminką i skutecznie uwodzić. Innego życia sobie nie wyobrażają.

### WCZEŚNIEJ, NIŻ MYŚLISZ

Choć nie widać tego gołym okiem, procesy związane ze starzeniem zaczynają się już po 25. roku życia. Skóra zaczyna tracić kolagen, przez co z biegiem lat staje się mniej elastyczna i coraz bardziej podatna na zagniecenia. Zderzenie z rzeczywistością zwykle przychodzi pomiędzy 40. a 50. rokiem życia, kiedy zaczynamy dostrzegać, że pomimo stosowania kremów i zabiegów kosmetycznych przestajemy panować nad ciałem. Czujemy, że skóra nie jest tak dobrze napięta jak wcześniej, pojawiają się kurze łapki, bruzdy, przebarwienia i „chomiki”. To zawsze jest zaskoczenie i rozczarowanie, bo chociaż zdajemy sobie sprawę z tego, że czas upływa, to jednak mamy nadzieję, że z nami obejdzie się łagodniej. Oprócz zmarszczek naszym przeciwnikiem staje się także zwalniający metabolizm. Według naukowców już od 20. roku życia jego tempo obniża się co 10 lat

o 2 proc. To niby niewiele, jednak ok. pięćdziesiątka większość kobiet odkrywa, że chociaż odżywiają się tak jak dotychczas i ruszają tyle co zwykle, na brzuchu pojawia się „oponka”, która nie chce zniknąć. Utrzymać dotychczasową wagę jest jeszcze trudniej, gdy wyczerpana kolejnymi ciążami lub powoli niszczone przez hashimoto tarczycę nie nadąża z produkcją hormonów tarczycowych. Wówczas redukcja wagi, a nawet utrzymanie dotychczasowej staje się prawdziwym wyzwaniem. Powiększający się fałd tkanki tłuszczowej na brzuchu i boczki to niestety nie tylko kwestia estetyki, ale oznaka rosnącego ryzyka insulinooporności, która jest zapowiedzią poważnych problemów ze zdrowiem, np. cukrzyca typu 2, nadciśnienie i zaburzenia lipidowe.

### KWESTIA KOBIECOCI

- Początkiem kryzysu wieku średniego u kobiet są zmiany hormonalne poprzedzające nadejście menopauzy - mówi dr n. med. Anetta Karwacka, ginekolog-położnik, właścicielka przychodni GYN-CARE w Warszawie. Często zaczynają się one już kilka lat przed ostatnią

miesiączką. Krwawienia stają się wtedy nieregularne, jest coraz więcej cykli bezowulacyjnych, w których nie dochodzi do prawidłowego dojrzewania lub uwolnienia komórki jajowej albo uwalniana jest nieprawidłowa, dlatego zmniejsza się prawdopodobieństwo zajścia w ciążę. Zaakceptowanie faktu, że tracimy bezpowrotnie możliwość posiadania potomstwa, bywa trudne nie tylko dla kobiet, które nie zrealizowały swoich planów macierzyńskich, ale nawet dla tych, które nigdy nie chciały mieć dzieci. Tak jakby utrata płodności była tożsama z utratą kobiecości. Nie jest tak, choć po menopauzie trudniej niż w wieku 30 lat być pełną energii i tryskającą życiem radośną kobietą. To kwestia fizjologii.

Nie oznacza to jednak, że po czterdziestce mamy rezygnować z życia! Wręcz przeciwnie. Szczęście, satysfakcja, smukła sylwetka i gładka skóra są ciągle w naszym zasięgu, pod warunkiem że odpowiednio o siebie zadbamy. - Konfrontacja z przemijaniem jest jak złapanie gumy podczas samochodowej wycieczki - mówi Mirka Kolmaga-Białobrzeska, psychoterapeutka i nauczycielka uważności z Pracowni Psychoterapii Gestalt. Możemy albo wściekać się na auto i kopać w koło, albo rozwiązać problem i ruszyć dalej. Przemijanie dotyczy nas wszystkich i tylko od nas zależy, jak do niego podejmiemy. Zaakceptować cielesne zmiany wynikające ze starzenia czy walczyć z nimi? - Walka to nie jest dobre określenie, chodzi raczej o to, by w tym trudnym okresie zaopiekować się swoim ciałem - uważa psychoterapeutka. - Kobieta, która dotychczas była w dobrej relacji ze sobą i swoim ciałem, zauważy, że jego potrzeby się zmieniły. Jeśli tyje, to zastanowi się dlaczego, spróbuje coś zmienić w sposobie odżywiania, zacznie się gimnastykować lub chodzić na długie spacerki, a jeśli to nie zadziała, pójdzie do dietetyka. Jeśli jest zmęczona, spróbuje się zrelaksować, więcej wypoczywać, zapisze się na jogę. Natomiast gdy ciało traktujemy wyłącznie instrumentalnie, bo nie mamy z nim żadnej relacji, do głowy przychodzą nam wyłącznie rozwiązania siłowe - drakońska dieta i katorżniczy trening, bez zważania, jak się to odbije na naszym zdrowiu i samopoczuciu. Niestety, w konfrontacji z naturą rozwiązania siłowe nie sprawdzają się. Dlatego zamiast boksować się z nią, lepiej zaakceptować zmiany i spróbować zaadaptować się do nowych warunków.

Dlatego dojrzałość trzeba traktować jako naturalną kolej rzeczy. Dobrze jest przygotować się na ten etap życia. Jak? - Poszukiwać rzetelnej wiedzy na ten temat w sprawdzonych źródłach. Namawiam też, by porozmawiać ze swoim ginekologiem o tym, na czym polega menopauza i z jakimi zaburzeniami może się wiązać oraz jakie są możliwości radzenia sobie z nimi - mówi dr Karwacka. - To nieprawda, że jesteśmy skazane na zlewne poty, kołatania serca, zaburzenia snu, drażliwość



*Konfrontacja z przemijaniem jest jak złapanie gumy podczas samochodowej wycieczki. Możemy albo wściekać się na auto i kopać w koło, albo rozwiązać problem i ruszyć dalej. Czy nie lepiej więc zaakceptować wynikające z tego zmiany i w tym trudnym okresie zaopiekować się swoim ciałem?*

i depresyjne nastroje, które rujnują nam życie rodzinne i zawodowe - tłumaczy ginekolog. Hormonalna terapia zastępcza skutecznie je łagodzi, zmniejszając jednocześnie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Trzeba jednak rozpocząć ją do dwóch lat od ostatniej miesiączki, kiedy jeszcze receptory estrogenowe w organizmie nie zdejżą zaniknąć. - Problem w tym, że Polki się jej boją. Nie ma się im co dziwić, bo nawet część lekarzy rozpowszechnia nieprawdziwe informacje o tym, że jest niebezpieczna - dodaje dr Karwacka. Tymczasem indywidualnie dopasowana, stosowana pod kontrolą lekarza po wykluczeniu przeciwwskazań i pod warunkiem regularnych badań profilaktycznych jest bezpieczna i znacząco podnosi jakość życia.

### W DOBRYCH RĘKACH

W tym niełatwym dla kobiety okresie życia warto mieć lekarza, którego darzymy zaufaniem i z którym możemy porozmawiać o wszystkich, także wstydliwych dylematach związanych z menopauzą, takimi jak

## SPECJALNA OCHRONA

**S**łoność do tycia w okresie okołomenopauzalnym to nie tylko defekt kosmetyczny, ale także większe ryzyko chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych spowodowanych niedoborem estrogenów. Hormony te są odpowiedzialne m.in. za rozszerzanie i uelastycznianie naczyń krwionośnych i utrzymanie w ryzach tzw. złego cholesterolu (LDL) oraz - poprzez stymulację uwalniania się tlenu azotu w ścianach naczyń krwionośnych - zapobieganie powstawaniu skrzepów. Ponadto niedobór estrogenów może zaburzać skład flory bakteryjnej jelit (dysbioza). Dominacja „złych” bakterii może zwiększać wchłanianie substancji odżywczych z prze-

wodu pokarmowego, nawet tych, które w normalnych warunkach są usuwane wraz z kałem (resztki polisacharydowe), zwiększając bilans energetyczny nawet o 400 dodatkowych kcal na dobę. Ponadto szkodliwe bakterie jelitowe wytwarzają pewne związki (lipopolisacharydy, w skrócie LPS), które przenikają do krwi i powodują przewlekły stan zapalny, a ten może nasilać zmiany miażdżycowe w naczyniach oraz pogorszyć wrażliwość tkanek na insulinę. W efekcie organizm wytwarza jej coraz więcej, a to napędza apetyt i powoduje tycie oraz wiele niebezpiecznych dla zdrowia powikłań, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zwiększone ryzyko

zawału serca i udaru mózgu. Badania potwierdzają, że zażywanie probiotyków poprawia skład flory jelitowej, obniża ryzyko zaburzeń metabolicznych, a także redukuje obwód w pasie i poziom złego cholesterolu, zmniejsza sztywność tętnic i poprawia funkcję naczyń. Jednak nie wszystkie probiotyki działają w ten sposób. Potwierdzone działanie kliniczne w tym obszarze mają przede wszystkim bakterie z rodzaju Bifidobacterium oraz Lactobacillus, np. Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus acidophilus W37, Bifidobacterium bifidum W23 czy Bifidobacterium lactis W52.

Probiotyki mogą także wspomagać zdrowie kości, które po menopauzie ulega-

ją stopniowemu osłabieniu poprzez utratę masy kostnej. Winowajcą jest deficyt estrogenów, który powoduje stan zapalny i naruszenie szczelności bariery jelitowej. Ten stan zwiększa aktywność, czyli komórek odpowiedzialnych za demineralizację kości (osteoklastów). Badania naukowe potwierdzają, że suplementacja szczepami probiotycznymi Lactobacillus paracasei 8700:2; Lactobacillus plantarum HEAL 9 oraz Lactobacillus plantarum HEAL 19 wraz z witaminą D3 u kobiet po menopauzie, które nie stosowały hormonalnej terapii zastępczej, poprawia szczelność bariery jelitowej, zmniejsza stan zapalny, a przez to zmniejsza utratę masy kostnej.

*Gdy ciało traktujemy wyłącznie instrumentalnie i próbujemy konfrontować się z naturą, sięgamy po rozwiązania siłowe – drakońskie diety i katorżniczy trening. Niestety, one się nigdy nie sprawdzają*



**KATARZYNA  
KOPER**

dziennikarka i psychodietetyk. Specjalizuje się w popularyzacji wiedzy na temat zdrowia, zdrowego żywienia oraz psychologii. Motywuje, edukuje, ale przede wszystkim wspiera osoby, które pragną zmienić nawyki żywieniowe. Fascynuje się epigenetyką

np. nietrzymanie moczu, obniżenie kondycji intelektualnej i fizycznej czy osłabienie libido, które są kobiecym tabu – zauważa dr Karwacka. Niestety, te tematy ciągle budzą u nas zażenowanie.

Gdy seks z powodu suchości pochwy wywołanej niedoborem estrogenów staje się nieprzyjemny czy przykry, wiele kobiet po prostu z niego rezygnuje, nie zastanawiając się, jak to się odbije na relacji z partnerem. – Niepotrzebnie! Badania naukowe potwierdzają, że regularne współżycie podnosi satysfakcję ze związku oraz wydłuża życie, zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych – wymienia ginekolog. Wystarczy porozmawiać o tym z ginekologiem, który doradzi, jakie środki zastosować, by poprawić nawilżenie pochwy. – Na rynku jest mnóstwo skutecznych preparatów, od zwykłych żeli nawilżających po preparaty dopochwowe z kwasem hialuronowym, które można kupić bez recepty, ale też znacznie skuteczniejsze, jednak dostępne wyłącznie na receptę preparaty zawierające estrogeny albo od niedawna dostępny prasteron, nazywany potocznie hormonem młodości – wymienia dr Karwacka. Dopochwowe preparaty hormonalne są szczególnie dedykowane paniom z suchością pochwy i objawami wysiłkowego nietrzymania moczu. Cięższe postaci nietrzymania moczu można skutecznie leczyć operacyjnie. Im wcześniej stawimy czoło temu problemowi, tym lepiej, bo z wiekiem dolegliwości będą się nasilać, a mogą się pojawić inne schorzenia, które będą przeciwwskazaniem do zabiegu.

Dobry ginekolog dba nie tylko o dobre samopoczucie dojrzałej pacjentki, ale także przypomni o badaniach profilaktycznych (cytologii, mammografii i usg narządu rodnego), zleci badanie hormonów tarczycy, enzymów wątrobowych,

lipidogram i parametrów układu krzepnięcia oraz sprawdzi, jak jej organizm radzi sobie z metabolizowaniem węglowodanów, a także zmotywuje ją do kontroli wagi i aktywności fizycznej. To bardzo ważny element opieki nad pacjentką w okresie okołomenopauzalnym, bo nadwaga i otyłość istotnie zwiększają ryzyko chorób metabolicznych i związanych z nimi powikłań sercowo-naczyniowych. W przypadku insulinooporności bardzo trudno o własnych siłach zredukować wagę, gdyż wysoki poziom insuliny we krwi napędza apetyt, co powoduje dalsze tycie. Błędne koło bardzo trudno przerwać samodzielnie. Jeśli zmiana diety i zwiększenie aktywności fizycznej nie pomagają, trzeba wdrożyć leczenie preparatami zwiększającymi wrażliwość tkanek na działanie insuliny. Im wcześniej zainterweniujemy, tym lepiej, bo na wczesnym etapie insulinooporności, kiedy nie doszło jeszcze do cukrzycy, niekorzystne zmiany metaboliczne można jeszcze odwrócić.

#### **WE DWOJE ŁATWIEJ**

– Łatwiej przyjąć i zaakceptować zmiany w ciele będące następstwem upływającego czasu kobietom, którym udało się stworzyć satysfakcjonującą, dojrzałą relację z partnerem – mówi Mirka Kolmaga-Białobrzeska. Poczucie, że choć ich ciało się zmienia, ciągle są kochane, akceptowane i pożądane, jest najskuteczniejszym antidotum na czarne myśli związane z przemijaniem. Bezcenne są także dobre wzorce dojrzałej kobiecości. Kobietom, które mają wokół siebie inne dojrzałe i szczęśliwe kobiety, jest znacznie łatwiej uwierzyć, że po menopauzie też jest czas na dobre, ciekawe życie, stworzenie satysfakcjonującego związku, spełnianie marzeń i realizację pasji. – Warto obserwować je, rozmawiać z nimi i spędzać jak najwięcej czasu – radzi psychoterapeutka. Jeśli nie mamy takich kobiet w najbliższym otoczeniu, to warto ich poszukać np. w kręgach kobiet. To cykliczne spotkania, podczas których kobiety w różnym wieku dzielą się swoimi doświadczeniami i wzajemnie wspierają. Takie wsparcie na poziomie amatorskim potrafi bardzo pomóc, bo daje poczucie przynależenia do wspólnoty osób, które zmagają się z podobnymi problemami i lepiej lub gorzej sobie z nimi radzą. Można też poszukać pozytywnych wzorców w literaturze czy filmie. A jeśli to nie wystarcza, przemijanie frustruje nas i napawa lękiem albo wręcz paraliżuje? – Warto porozmawiać o tym z doświadczonym terapeutą, który pomoże nam spojrzeć z dystansem na naszą sytuację, zrozumieć ją i oswoić związane z nią negatywne emocje – radzi psychoterapeutka. Nie ma jednej skutecznej metody, aby lepiej poznać i zaakceptować siebie. Dla jednych najskuteczniejszą drogą ku temu będzie mindfulness, dla innych – psychoterapia. //