

Capacitatea de efort fizic la femeile în postmenopauză

Fulga Florescu*, Nicolae Costin

Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" Cluj Napoca

Rezumat

Odată cu creșterea speranței de viață, femeile petrec o treime din ani după instalarea menopauzei. Procesul de îmbătrânire presupune acumularea unor modificări involutive complexe ce conduc în final la sindromul de decondiționare al vârstnicilor. Indicatorul de apreciere a capacității de efort al organismului vârstnic este consumul maxim de oxigen. Dintre numeroasele modificări pe aparate și sisteme ce survin legate de vârstă la femeile în postmenopauză, modificările aparatului cardiovascular sunt prioritare, fiind considerate factorul limitativ al consumului maxim de oxigen în efort. Celelalte modificări importante în organismul femeii în postmenopauză derivă din câștigarea în greutate la menopauză (pe fondul privației estrogenice), din starea de oboseală excesivă de natură psihică sau fizică, din performanța musculară redusă în postmenopauză (legată și de bolile osteoarticulare degenerative frecvente), toate acestea conducând la degradarea capacității de efort fizic a femeii vârstnice.

Îmbunătățirea performanțelor fizice, ca deziderat al creșterii calității vieții în postmenopauză, poate fi constatată la femeile care combină terapia hormonală de substituție cu aspectele benefice (fizice, psihice și sociale) ale practicării exercițiului fizic recomandat.

Cuvinte cheie: postmenopauză; terapie hormonală de substituție; îmbătrânire; capacitate de efort; calitatea vieții.