

# Επαναπροσδιορίζοντας την εμμηνόπαυση με τη δύναμη της φυτικής διατροφής.





## Αναφορά σε

- Ορισμό εμμηνόπαυσης
- Συμπτώματα
- Κίνδυνοι
- Αντιμετώπισή τους μέσω φυτικής διατροφής
- Φυτοοιστρογόνα - ισοφλαβόνες σόγιας
- Συχνότεροι γυναικολογικοί καρκίνοι
- Φλαβονοειδή



Ηράκλειτος

**Δεν υπάρχει τίποτα μόνιμο  
εκτός από την αλλαγή.**



Αποτελεί φυσικό και αναπόφευκτο στάδιο  
στη ζωή της γυναίκας. \*Δεν είναι ασθένεια.  
Είναι \*μετάβαση. \*Νέα φάση ζωής και  
αποτελεί \*κίνητρο αυτοφροντίδας

\*Εμμηνόπαυση



Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται στις γυναίκες μεταξύ 45 και 55 ετών. Στην Ελλάδα η μέση ηλικία εμμηνόπαυσης είναι τα 51 έτη.



Ελλάδα

51 έτη



## Πρώιμη εμμηνόπαυση σε γυναίκες μικρότερες των 40 ετών

- Η χειρουργική επέμβαση για την αφαίρεση των ωθηκών (ωθηκεκτομή) ή της μήτρας (υστερεκτομή) ή και των δύο ταυτόχρονα
- Οι θεραπείες καρκίνου όπως η χημειοθεραπεία
- Γενετικοί λόγοι



## εμμηνόπαυση

12 μήνες

Η διάγνωση της εμμηνόπαυσης γίνεται όταν μια γυναίκα δεν έχει περίοδο για 12 συνεχόμενους μήνες.

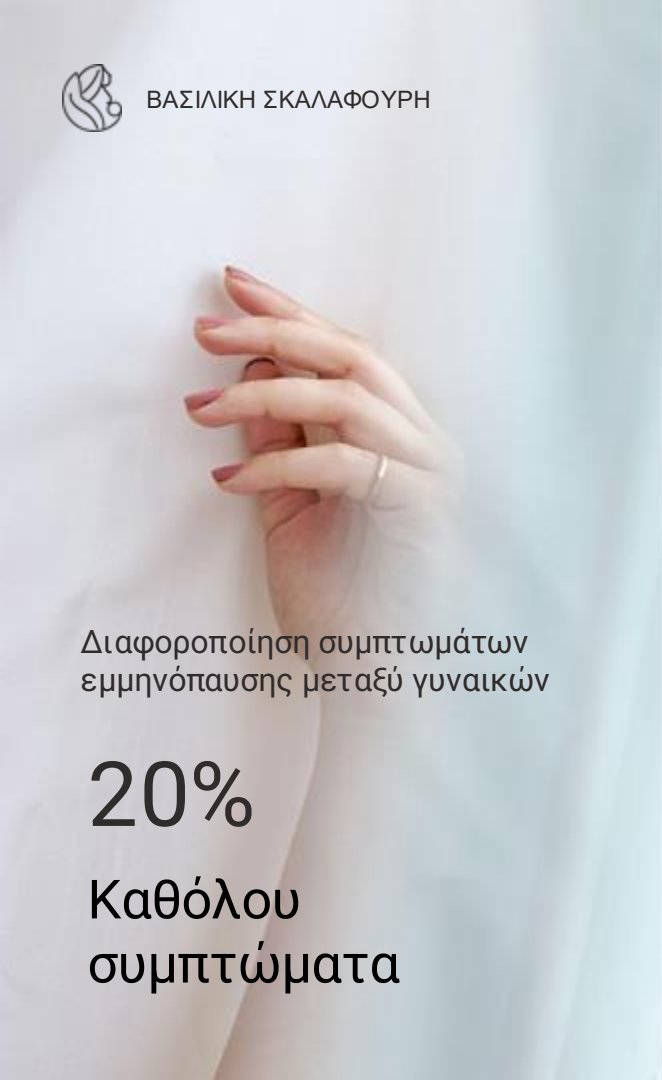
Προηγείται η κλιμακτήριος ή περιεμμηνόπαυση



## Συμπτώματα της περιεμμηνόπαυσης και εμμηνόπαυσης:

- Εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις
- Προβλήματα με το ουροποιητικό & ακράτεια
- Προβλήματα ύπνου
- Κολπική ξηρότητα έως και πόνο κατά τη σεξουαλική επαφή
- Χαμηλή λίμπιντο
- Ευερεθιστότητα
- Άγχος, κατάθλιψη, συναισθηματικές διακυμάνσεις
- Προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης «brain fog»
- Πόνος, φαγούρα ή ακαμψία στις αρθρώσεις
- Κίνδυνος οστεοπόρωσης, αυξάνοντας τον πιθανότητα κατάγματος.
- Μείωση της μυϊκής μάζας
- Κίνδυνος για καρδιαγγειακές παθήσεις (διπλάσιος).
- Αύξηση βάρους
- Αλλαγή σωματότυπου (αύξηση ενδοσπλαχνικού λίπους)

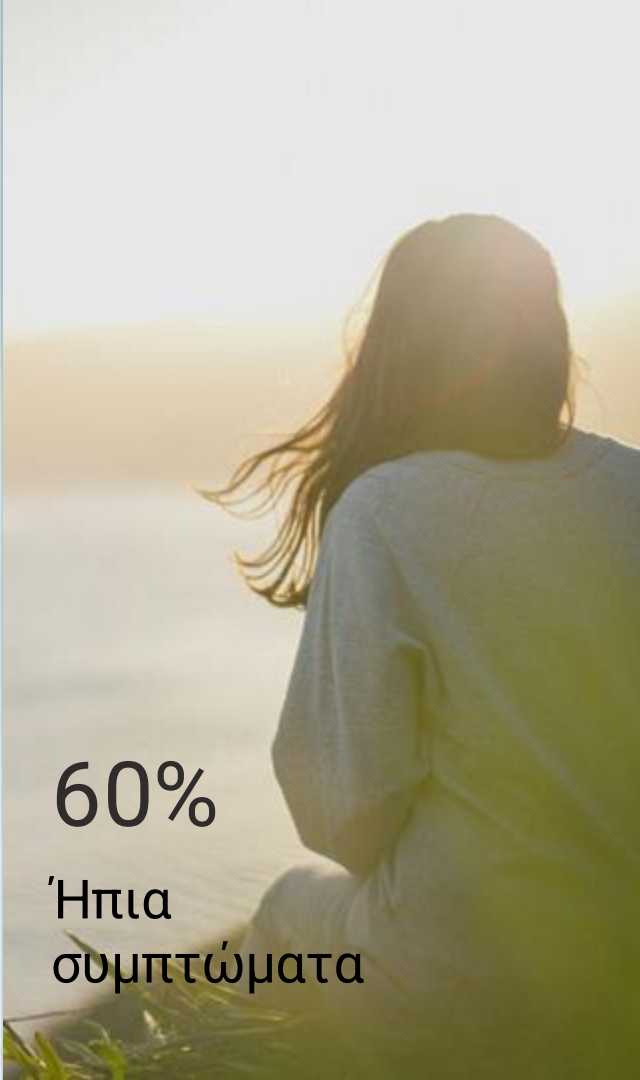




Διαφοροποίηση συμπτωμάτων  
εμμηνόπαυσης μεταξύ γυναικών

20%

Καθόλου  
συμπτώματα



60%

Ήπια  
συμπτώματα



20%

Έντονα  
συμπτώματα



Πράσινα  
λαχανικά



υγεία



## Τρόφιμα φυτικά μη επεξεργασμένα

Φρούτα, λαχανικά,  
όσπρια

Δημητριακά ολικής  
άλεσης,  
ψευδοδημητριακά,  
ξηροί καρποί και  
σπόροι

Βότανα και  
μπαχαρικά



Αντιοξειδωτική  
Αντιφλεγμονώδης δράση



## Εμμηνόπαυση και αλλαγή λιπιδαιμικού προφίλ:

- Αύξηση ολικής χοληστερόλης
- Αύξηση LDL χοληστερόλης
- Μείωση HDL χοληστερόλης

### Συνδυαστικά με

- Αύξηση βάρους
- Αλλαγή κατανομής λίπους οδηγούν σε καρδιαγγειακά νοσήματα

### Φυτική διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες:

- Μείωση της LDL χοληστερόλης
- Ενίσχυση του μεταβολισμού
- Διατήρηση ενός υγιούς βάρους → βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας



## Οστεοπόρωση

Καμία μελέτη δεν έχει συσχετίσει την κατανάλωση γάλακτος με μικρότερη πιθανότητα οστεοπόρωσης.

Στις ΗΠΑ, τόσο η κατανάλωση γάλακτος όσο και η συχνότητα καταγμάτων ισχίου είναι από τις υψηλότερες στον κόσμο. Υπάρχουν μάλιστα δεδομένα που συνδέουν την κατανάλωση γάλακτος με αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων.





## Ασβέστιο-βιταμίνη D & οστεοπόρωση



Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, λαχανίδα κ.α.)  
όσπρια, εμπλουτισμένο τόφου, αμύγδαλα, σουσάμι,  
ταχίνι, αποξηραμένα σύκα.

Η παραγωγή βιταμίνης D μειώνεται από το σώμα με την ηλικία.

Γυναίκες 50 ετών και άνω, θα πρέπει να λαμβάνουν τα ανάλογα σκευάσματα.



Πηγές  
ασβεστίου



## Σύνθετοι υδατάνθρακες



αργή απορρόφηση  
καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο  
πηγές βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών.

Φρούτα  
Λαχανικά  
Δημητριακά ολικής άλεσης  
Όσπρια



## Πρωτεΐνη

Συστήνεται  
καθημερινή  
κατανάλωση  
1 - 1.2 gr  
πρωτεΐνης  
ανά κιλό σωματικού  
βάρους.

Όσπρια, προϊόντα σόγιας, ξηροί  
καρποί, σπόροι



Πηγές  
πρωτεΐνης





## Φυτικές ίνες



### Υποστηρίζουν:

Την καρδιαγγειακή υγεία,  
την καλή λειτουργία του εντέρου  
τη διαχείριση του βάρους,  
ενισχύοντας τον κορεσμό



## Καλά λιπαρά

Μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, από τρόφιμα ζωικής προέλευσης και αντικατάστασή τους από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά ιδιαίτερα ευεργετική.



Εξαιρετικές φυτικές πηγές ωμέγα-3 λιπαρών υποστηρίζουν τη γνωστική λειτουργία μειώνουν τη φλεγμονή.

Σπόροι chia,  
Λιναρόσπορος,  
Καρύδια



## Έρευνες:

- Δίαιτες πλούσιες σε λαχανικά, φυτικές πρωτεΐνες και χαμηλές σε επεξεργασμένα τρόφιμα φαίνεται να σχετίζονται με λιγότερο σοβαρές εξάψεις μέχρι και 78%.

[Menopause, 2023 Jan](#)





## Έρευνες:

- Οι Vegan γυναίκες ανέφεραν λιγότερα ενοχλητικά αγγειοκινητικά και σωματικά συμπτώματα σε σύγκριση με τις παμφάγους.

Μελέτη Beezhold et al.,2018





## Έρευνες:

- Αυξημένη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, σχετίζεται με μειωμένα συμπτώματα εμμηνόπαυσης. Αντίθετα υψηλή κατανάλωση μαγιονέζας, ελαίων, γλυκών, στερεών λιπών και επεξεργασμένων σνακ είναι επιβαρυντικά για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Soleymani et al, 2019 (400 μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες από Τεχεράνη).





## Έρευνες:

- Αν μια χορτοφαγική διατροφή είναι καλά σχεδιασμένη και πληροί τις διατροφικές συστάσεις, όπως η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D, φαίνεται να μην επηρεάζει αρνητικά την οστική υγεία. Οι γυναίκες που ακολουθούν μια διατροφή υψηλή σε φυτικές ίνες διατηρούν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος (BMI).

Front Endocrinol, Lausanne, Aug 2022





## Έρευνες:

- Οι γυναίκες που ακολουθούν μια διατροφή υψηλή σε φυτικές ίνες, από φρούτα, λαχανικά και όσπρια, τείνουν να διατηρούν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος (BMI).

Dreher ML, Ford NA. A Comprehensive Critical Assessment of Increased Fruit and Vegetable Intake on Weight Loss in Women, *Nutrients*, Jun 2020





## Φυτοοιστρογόνα

Σόγια,  
Λιναρόσπορος,  
Ύσπρια

Βελτίωση λιπιδαιμικού προφίλ  
Διατήρηση της πυκνότητας των οστών  
Μείωση των εξάψεων και των νυχτερινών εφιδρώσεων.



Φυτικά  
τρόφιμα





## Σόγια

-Περιέχει και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα  
- Αποτελεί υψηλής ποιότητας φυτική πηγή πρωτεΐνης χωρίς καμία από τις ανεπιθύμητες επιπτώσεις των ζωικών τροφίμων.



- Περιέχει πρωτεΐνες εφάμιλλης βιολογικής αξίας με εκείνες του κρέατος.
- Χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά
- Πλούσια πηγή φυτικών ινών, πολυακόρεστων λιπαρών, ανθεκτικού αμύλου/
- Πηγή βιταμινών και μετάλλων, όπως κάλιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ και μαγνήσιο.



## Ισοφλαβόνες σόγιας

- Φυτοοιστρογόνα
- Εκλεκτικοί διαμορφωτές των οιστρογονικών υποδοχέων, SERMs

### Συμβάλλουν θετικά

- Στη διαχείριση των αγγειοκινητικών συμπτωμάτων
- Στην κοιλιακή ατροφία
- Στις διαταραχές ύπνου
- Στην οστική πυκνότητα
- Στη γνωστική λειτουργία



## Ισοφλαβόνες σόγιας

Μετα-ανάλυση σε 15 τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές (RCTs)

- Η κατανάλωση ισοφλαβονών σχετίζεται με σημαντική μείωση της συχνότητας των εξάψεων, χωρίς να παρατηρούνται ανεπιθύμητες ενέργειες σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου

Τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή

- Η γενιστεΐνη – η κύρια ισοφλαβόνη της σόγιας – φάνηκε να μειώνει τις εξάψεις, ακόμα και σε σύγκριση με τη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης.

Δημοσίευση Menopause Journal

- Η ημερήσια πρόσληψη 50-100 mg ισοφλαβονών σόγιας μπορεί να μειώσει τις εξάψεις έως και 50% μέσα σε διάστημα 12 εβδομάδων



## Ισοφλαβόνες σόγιας

Πάνω από 30 χρόνια αυστηρής έρευνας έχουν επιβεβαιώσει ότι η σόγια είναι ασφαλής.

Τα προϊόντα σόγιας μπορούν να καταναλώνονται αρκετές φορές την εβδομάδα ως μέρος μιας ποικίλης διατροφής.

Μη γενετικά τροποποιημένα και ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα σόγιας, όπως:

- Τόφου
- Miso
- Edamame
- Τέμπε
- Γάλα σόγιας



Εμμηνόπαυση και  
κίνδυνος εμφάνισης  
ορμονοεξαρτώμενων  
καρκίνων.



→ Καρκίνος ωθηκών

→ Ενδομητρίου

→ Μαστού



## Καρκίνος ωθηκών

Οιστρογόνα και προγεστερόνη στεροειδείς ορμόνες συντίθενται από τη χοληστερόλη.

→ Δίαιτα πλούσια σε λιπαρά, υπερβολική σύνθεση οιστρογόνων.

→ Δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ζωικές πρωτεΐνες περιέχουν πολλά οιστρογόνα.

→ Η λεπτίνη ορμόνη που εκκρίνεται από τον λιπώδη ιστό διεγείρει την απελευθέρωση της GnRH που με τη σειρά της διεγείρει την απελευθέρωση της LH και της FSH .

Η χρόνια διέγερση των ωθηκών με αυτόν τον τρόπο μπορεί να προάγει την ανάπτυξη καρκίνου



## Καρκίνος ωοθηκών

Η προσταγλανδίνη PGE2, ένα Ω-6 PUFA που βρίσκεται στο κρέας και το ψάρι, διεγείρει τη δραστηριότητα του ενζύμου αρωματάση P450, η οποία μετατρέπει τα στεροειδή C19 σε οιστρογόνα.

Αντίθετα η PGE3, που προέρχεται από το μεταβολισμό EPA, τα οποία είναι Ω-3 PUFA, διατροφικές πηγές (λιναρόσπορος, καρύδια, σπόροι Chia, κραμβέλαιο) δεν ενεργοποιεί την αρωματάση P450.

Αυξημένη πρόσληψη EPA οδηγεί σε - αυξημένη παραγωγή PGE3 και - μειωμένη παραγωγή PGE2, άρα μείωση παραγωγής οιστρογόνων συνεπώς μείωση διέγερσης κυττάρων.



## Καρκίνος ωοθηκών

Υψηλότερη πρόσληψη Ω-3 PUFA προστατευτική για τον καρκίνο των ωοθηκών.

Μεγαλύτερη κατανάλωση trans-λιπαρών οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο καρκίνου των ωοθηκών.

Τα ευεργετικά κλινικά αποτελέσματα των Ω-3 PUFA δεν βασίζονται μόνο στη συγκέντρωσή τους αλλά κυρίως στην αναλογία Ω-3 PUFA προς Ω-6 PUFA στα κύτταρα.

Υψηλή πρόσληψη Ω-3 PUFA σε σχέση με αυτή των Ω-6 PUFA μπορεί να μειώσει την παραγωγή ενδογενών οιστρογόνων και να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου των ωοθηκών.

Merritt et al





## Καρκίνος ενδομητρίου

Ορμονοεξαρτώμενος  
καρκίνος. 80% είτε λόγω  
περίσσειας οιστρογόνων είτε  
λόγω έλλειψης  
προγεστερόνης.  
Οιστρογόνα μιτογόνο δράση.

Συνηθέστερα αδενοκαρκινώματα.  
Αιτίες:



Αυξημένη πρόσληψη λίπους



Κεντρική παχυσαρκία,  
χαρακτηρίζεται από υψηλό  
κοιλιακό λίπος, στην εμμηνόπαυση.



# Καρκίνος μαστού

## Αιτιολογία:

- Μετάλλαξη στο γονίδιο BRCA1
- Οικογενειακό ιστορικό
- Μεταλλαξιγόνοι παράγοντες, βλάβη του DNA
- Παρόμοια ορμονική παθογένεση με τον καρκίνο των ωθηκών, τα οιστρογόνα



## Καρκίνος μαστού

- Αρωματάση, ένζυμο λιπώδους ιστού, μετατρέπει την κυκλοφορούσα χοληστερόλη σε οιστραδιόλη.
- Υψηλότερη αναλογία λιποκυττάρων στο στήθος ηλικιωμένων γυναικών, υψηλότερο επίπεδο οιστραδιόλης στους ιστούς του μαστού από το επίπεδο που κυκλοφορεί στο πλάσμα, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση, διαφορετικές επιδράσεις στην έκφραση των υποδοχέων οιστρογόνων.



## Καρκίνος μαστού

- Κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, παράγοντες κινδύνου κατά την όψιμη περιεμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση.
- Αντίσταση στην ινσουλίνη, προεμμηνοπαυσιακός και μετεμμηνοπαυσιακός καρκίνος μαστού. Σύνδεση ινσουλίνης με τους υποδοχείς της στα επιθηλιακά κύτταρα του μαστού. Σηματοδότηση που συμβάλλει στον καρκίνο μέσω μιτογόνου δραστηριότητας.
- Υψηλά επίπεδα
  - Φλεγμονωδών δεικτών
  - Αυξητικών παραγόντων που μοιάζουν με ινσουλίνη
  - αδιποκινών από το σπλαχνικό λίπος αυξημένος κίνδυνος στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες.



## Φυτοκεντρική διατροφή:

μειωμένος  
κίνδυνος καρκίνου  
ωοθηκών, μαστού  
& ενδομητρίου.



## Φυτοιστρογόνα

βελτιωμένο λιπιδαιμικό προφίλ  
μείωση καρκίνου μαστού (μετεμμηνοπαυσιακές  
γυναίκες).

Πληθυσμοί Ιαπωνίας με  
υψηλή κατανάλωση σόγιας έδειξαν  
χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου του μαστού  
συγκριτικά με τις δυτικές χώρες.



## Φλαβονοειδή



αντιοξειδωτική  
αντι-μεταλλαξιγόνο  
αντι-πολλαπλασιαστική  
αντι-οιστρογόνο δράση



Φρούτα,  
λαχανικά, τσάι



## Φλαβονοειδή

Μελέτη κοόρτης 171.940 γυναίκες ΗΠΑ, οι 723 εμφάνισαν καρκίνο ωοθηκών σε μια περίοδο παρακολούθησης 16-22 ετών, έδειξε αντίστροφη συσχέτιση μεταξύ της πρόσληψης φλαβονόλης και φλαβανόνης και του κινδύνου καρκίνου των ωοθηκών.





## Φλαβονοειδή

Δύο *in vitro* μελέτες έδειξαν ότι η καμπφερόλη προκαλεί απόπτωση στα καρκινικά κύτταρα των ωοθηκών ρυθμίζοντας τις εκφράσεις προ-αποπτωτικών και αντι-αποπτωτικών πρωτεϊνών και αποτρέποντας την αγγειογένεση.





## Φλαβονοειδή

Η πρόσληψη φλαβονολών και φλαβονών είναι προστατευτική έναντι του καρκίνου του μαστού, ειδικά στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες.



## Φλαβονοειδή



Χημειοπροληπτική δράση των  
φρούτων και των λαχανικών  
σε ορμονοεξαρτώμενους  
καρκίνους



Να θυμόμαστε ότι:

Η υγεία μας δεν εξαρτάται  
μόνο από όσα τρώμε, αλλά  
και από τον συνολικό τρόπο  
ζωής μας.



Να θυμόμαστε ότι:

Η υγεία μας δεν εξαρτάται μόνο από όσα τρώμε, αλλά και από τον συνολικό τρόπο ζωής μας.

Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη.









Να θυμόμαστε ότι:

Η υγεία μας δεν εξαρτάται μόνο από όσα τρώμε, αλλά και από τον συνολικό τρόπο ζωής μας.



Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη.



Η εμμηνόπαυση δεν είναι το τέλος, αλλά μια νέα αρχή.

Σας ευχαριστώ θερμά  
για την προσοχή σας.

