

Menopoz ve Yaşam Tarzı

Egzersiz

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi “iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcanmasını gerektiren herhangi bir bedensel hareket” olarak tanımlamaktadır. Dünya genelinde erişkinlerin yaklaşık %31'i (1,8 milyar kişi) yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır.

Fiziksel Aktivitenin Yararları

- Sağlıklı vücut ağırlığının korunması
- Kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet ve kanser riskinin azaltılması
- Kemik ve kas sağlığının iyileştirilmesi
- Düşme ve kırık riskinin azaltılması
- Uyku, duygudurum ve ruh sağlığının iyileştirilmesi
- Yaşam kalitesinin artırılması

Egzersiz Türleri

- **Aerobic** (dayanıklılık) egzersizi: Kalp sağlığını ve dolaşımı iyileştirmek amacıyla yürüme, koşma ve bisiklete binme
- **Direnç** (kuvvet) egzersizi: Yağsız kas kütlelerini artırmak ve kemik yoğunluğunu artırmak amacıyla ağırlık egzersizleri, direnç bantları ve tai chi
- **Çok bileşenli egzersiz**: Vazomotor semptomları ve inflamasyonu azaltmak; kuvveti ve esnekliği artırmak ve yağ miktarını azaltmak amacıyla aerobik ve direnç egzersizlerinin kombinasyonu
- **Pelvik taban kas egzersizleri**: Menopoz ve yaşlanma, pelvik taban disfonksiyonu için risk faktörleridir; ancak ileri yaşlarda koruyucu girişimleri destekleyen kanıtların kalitesi düşüktür.

Yetersiz fiziksel aktivite, yeterli fiziksel aktivite ile karşılaştırıldığında tüm nedenlere bağlı mortalite riskinde %20–30 artış ile ilişkilidir.

DSÖ'nün 18–64 Yaş Arası Bireyler İçin Önerdiği Haftalık Fiziksel Aktivite Düzeyleri

- En az 150–300 dakika orta şiddette aerobik fiziksel aktivite veya
- En az 75–150 dakika yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite veya
- Bunların eşdeğer bir kombinasyonu
- Haftada iki veya daha fazla gün, tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek şiddette kas güçlendirici aktiviteler ek yararlar sağlar.

Menopoz Döneminde Fiziksel Aktivite

- Egzersizin menopozal vazomotor semptomlar üzerindeki etkilerine ilişkin kanıtlar çelişkilidir.
- Kemik gücünü en üst düzeye çıkarmak ve düşme riskini azaltmak amacıyla egzersiz yapılmalıdır.

Fiziksel aktiviteyi izleyen yapay zekâ (AI) tabanlı yaklaşımlar ve giyilebilir cihazlar yararlı olabilir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2025). CareOnline. Health at menopause and beyond <https://emas-online.org/guidelines-and-education/#emas-care-online>

International Menopause Society (2025). The role of lifestyle medicine in menopausal health factsheet 2. Physical activity and menopause <https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2025/10/WMD-2025-Factsheet-Physical-Activitiy.pdf>

NICE (2021). Pelvic floor dysfunction prevention and non-surgical management <https://www.nice.org.uk/guidance/ng210/resources/pelvic-floor-dysfunction-prevention-and-nonsurgical-management-pdf-66143768482501>