

Naturalna alternatywa dla terapii hormonalnej?

Wpływ suplementacji olejem z kryla na zdrowie kobiet w okresie menopauzy

Menopauza to naturalny etap w życiu każdej kobiety, wiążący się z ustaniem miesiączkowania i spadkiem poziomu żeńskich hormonów płciowych – estrogenów i progesteronu. Zmiany te mogą prowadzić do szeregu uciążliwych objawów, takich jak uderzenia gorąca, bóle stawów, zmęczenie, zaburzenia snu, a także zwiększać ryzyko chorób układu krążenia, osteoporozy czy depresji.

Obecnie najskuteczniejszym sposobem łagodzenia objawów menopauzy jest hormonalna terapia zastępcza (HTZ), ale jej długotrwałe stosowanie może zwiększać ryzyko raka piersi i chorób sercowo-naczyniowych. Dlatego konieczne jest poszukiwanie bezpieczniejszych, naturalnych metod wspierających zdrowie kobiet w tym okresie.

Celem proponowanego projektu jest zbadanie, czy suplementacja olejem z kryla – bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, fosfolipidów i przeciwutleniaczy – może korzystnie wpłynąć na zdrowie kobiet w okresie okołomenopauzalnym i postmenopauzalnym.

W badaniu weźmie udział 60 kobiet w wieku 40–60 lat, które będą przez 8 tygodni przyjmować olej z kryla lub placebo, a następnie – po 16 tygodniach przerwy – zamienią się grupami. Badanie będzie prowadzone w sposób podwójnie zaślepiiony, co oznacza, że ani uczestniczki, ani badacze nie będą wiedzieli, kto przyjmuje który preparat.

Analizowane będą m.in.:

- próg bólu i sprawność mięśniowo-szkieletowa,
- poziom hormonów i markerów zapalnych we krwi,
- profil lipidowy (cholesterol),
- nasilenie objawów menopauzy,
- jakość życia i poziom aktywności fizycznej.

Projekt ma charakter interdyscyplinarny – łączy medycynę, dietetykę i psychologię. Jego wyniki mogą przyczynić się do opracowania bezpiecznej, naturalnej alternatywy dla terapii hormonalnej oraz wspierać kobiety w okresie menopauzy w poprawie jakości życia i zapobieganiu chorobom przewlekłym.