



Estrogeenin väheneminen vaikuttaa painonhallintaan

Kehon koostumus alkaa muuttua jo esivaihdevuosissa eli 4–7 vuotta ennen varsinaisia vaihdevuosia.

- Rasvaprosentti nousee ja rasva kertyy entistä herkemmin keskivartaloon.
- Kehon kyky reagoida insuliinille heikkenee eli insuliiniresistenssi lisääntyy.
- Lihasmassa vähenee, jolloin perusenergiankulutus laskee ja alttius painon kertymiseen kasvaa.
- Estrogeeni vähentää nälkähormoni greliinin vaikutusta ja tehostaa kylläisyshormonien vaikutusta, estrogeenin väheneminen siis vaikuttaa päinvastoin.

Leptiini kertoo aivoille, milloin ravintoa on saatu riittävästi. **Insuliiniherkkyys** tarkoittaa kehon kykyä reagoida insuliinille, joka mahdollistaa verensokerin säätelyyn.

Beta-solut tuottavat insuliinia, sijaitsevat haimassa. Vaikuttavat verensokeritason säätelyyn.

Kylläisyssignaalit viestivät aivoille riittävästä ravinnon saannista. Kylläisyssignaaleja lähtee ruuan-sulatuselimistöstä.

Maksa säätelee verensokeripitoisuutta.

Estrogeeni on **rasvanpolttoa** tehostava hormoni. Rasva kertyy **ihonalaiseksi rasvaksi** ja viskeraalirasvaksi. Estrogeenin vaikutuksesta herkemmin ihonalaiseksi rasvaksi, joka ei ole terveyden kannalta niin haitallista kuin sisäelinten ympärille kertyvä viskeraalirasva.

Estrogeeni säätelee **lihassolujen** energia-aineenvaihduntaa ja elinvoimaisuutta.

Estrogeeni auttaa ylläpitämään **luun** tiheyttä ja estää luun hajoamista.