

Vigtigt for kvinder i overgangsalderen at holde sig i fysisk form

I overgangsalderen er depression hyppigt forekommende og samtidig har mange svært ved at holde sig i fysisk form. Sammenhængen er undersøgt i et brasiliansk studie af 157 kvinder i alderen omkring 60 år. Her fandt forskerne, at kvinder med depression havde højere BMI og lavere muskelstyrke, således at de mest deprimerede havde dårligst form og de svageste muskler(1). Vi ved fra tidligere forskning at fysisk træning nedsætter risikoen for depression (2), så alt tyder på at kvinder i overgangsalderen nemt risikerer at komme ind i en ond cirkel. Derfor er det ekstra vigtigt, at kvinder i denne del af livet træner regelmæssig, selvfølgelig med aktivitet, der passer bedst ind i deres liv

1: Silva et al The relationship between depressive symptoms and physical performance in postmenopausal women: A cross-sectional investigation. *Menopause* 31(2):101-107;2024

2: Rahmati et al Physical activity and prevention of mental health complications: An umbrella review. *Neurosci Biobehav Rev.* 2024 May;160:105641. doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105641. Epub 2024 Mar 26. PMID: 38527637.