

해외의약뉴스

체중 적으면 폐경 앞당겨질 수 있다

개요

최근 저체중이 조기 폐경의 위험 요인이 될 수 있다는 대규모 연구 결과가 *Human Reproduction*지에 발표되었다. 매사추세츠 대학교 애머스트 Kathleen Szegda 박사는 Nurses' Health Study II에 등록된 여성 78,759명의 자료를 분석한 결과, 나이와 상관없이 체질량지수(body mass index, BMI)가 18.5 kg/m² 미만인 여성은 정상 범위(18.5~24.9 kg/m²)에 해당하는 여성과 비교해 조기 폐경을 겪을 가능성이 30% 더 높은 것으로 확인되었다. 연구진은 조기 폐경이 심혈관계 질환 위험 증가를 비롯해 인지감소, 골다공증, 조기 사망과 같은 다른 건강 상태와도 관련이 있기 때문에 이번 발견은 여성 건강에 있어 중요한 시사점을 갖는다고 설명하였다.

키워드

조기 폐경, 저체중, 체질량지수(BMI)

거의 8만 명 가까운 여성을 대상으로 수행된 대규모 연구 결과, 저체중이 조기 폐경의 위험 요인이 될 수 있다는 결론이 나왔다.

매사추세츠 대학교 애머스트 Kathleen Szegda 박사는 이번 연구 결과를 *Human Reproduction*지에 발표하였다.

Szegda 박사 및 연구진은 지방 수치의 높고 낮음이 생식기능과 관련이 있다는 이전 관찰 연구들로부터 시작하였다. 이를 바탕으로 여성의 체중이 폐경에 영향을 미칠 수 있다는 가설을 세웠다.

가설을 검증하기 위해 연구진은 Nurses' Health Study II에 등록된 여성 78,759명의 자료를 분석하였으며, 1989년부터 2011년까지 임상적으로 추적 관찰하였다. 여성들의 나이는 25~42세였으며 연구진은 설문조사를 통해 이들의 키, 체중, 폐경 상태에 대한 자료를 수집하였다.

이와 함께 사용 중인 호르몬 요법에 대한 정보도 수집하였으며 2년마다 정보를 업데이트하였다. 또한 참여자들이 10대였을 때의 정보도 수집하였다.

이번 연구에서 “조기 폐경”은 45세 이전에 폐경이 발생했을 경우로 정의되었다. 연구진은 다중 회귀 모델을 이용하여 조기 폐경 위험을 평가하였으며, 연구에 참여한 여성 중 2,804명이 조기 폐경을 겪었다고 보고하였다.

조기 폐경 위험 거의 30% 증가

미국 국립보건원(National Institutes of Health, NIH)은 18.5~24.9 kg/m²을 정상 체중으로 보고 있으며, 이보다 체중이 낮은 경우 저체중으로 보고 있다.

이번 연구에서 나이와 상관없이 체질량지수(body mass index, BMI)가 18.5 kg/m² 미만인 여성은 정상 범위(18.5~24.9 kg/m²)에 해당하는 여성과 비교해 조기 폐경을 겪을 가능성이 30% 더 높은 것으로 확인되었다.

또한 BMI가 25~29.9 kg/m²인 여성은 조기 폐경을 겪을 가능성이 30%까지 더 낮은 것으로 밝혀졌다.

여성들 중 18세 때 BMI가 18.5 kg/m² 미만이었으며 심한 체중 변화(weight cycling)를 겪은 경우 조기 폐경 가능성이 가장 높았다.

또한 18세에 BMI가 17.5 kg/m²보다 낮았던 여성은 정상 체중인 여성과 비교해 조기 폐경 위험을 겪을 가능성이 50% 더 높았다.

이번 발견의 임상적 의미

Szegda 박사는 이번 결과를 “성인기 초반 또는 중반에 저체중이었던 여성은 조기 폐경 위험이 증가할 수 있다.”고 정리하였다.

또한 이는 심혈관계 질환 위험 증가를 비롯해 인지감소, 골다공증, 조기 사망과 같은 다른 건강 상태와도 관련이 있기 때문에 이번 발견은 여성 건강에 있어 중요한 시사점을 갖는다고 설명하였다.

“조기 폐경의 원인은 아직 분명하게 밝혀지지 않았다. 하지만 이번 발견은 저체중이 폐경의 시점에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 저체중이 어떻게 조기 폐경 위험을 높이는지 파악하기 위해 보다 많은 연구가 필요하다.”

- Kathleen Szegda 박사

■ 원문정보 ■

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319865.php>