

## Δείτε πώς τα φρούτα και τα λαχανικά σχετίζονται με την οστεοπόρωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη δείχνει ότι τα άλατα καλίου, που περιέχονται σε υψηλές συγκεντρώσεις σε φρούτα και λαχανικά, παίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της σκελετικής υγείας.

Για πρώτη φορά, φαίνεται ότι τα εν λόγω συστατικά μειώνουν την οστική απορρόφηση, τη διαδικασία δηλαδή με την οποία διασπάται το οστό, αυξάνοντας έτσι την οστική δύναμη.

Τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Osteoporosis International*, έδειξαν επίσης ότι η αυξημένη κατανάλωση αλάτων καλίου, και συγκεκριμένα διττανθρακικού και κιτρικού καλίου, σχετίζεται με σημαντική μείωση της απέκκρισης ασβεστίου μέσω των ούρων. Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 14 μελέτες, όπου συμμετείχαν συνολικά περισσότερα από 1.300 άτομα.

Αν και ο οστικός σχηματισμός και η οστική απορρόφηση αποτελούν φυσιολογικές διαδικασίες μέσω των οποίων τα οστά μεγαλώνουν, αναπλάθονται και

προσαρμόζονται, σε άτομα που πάσχουν από οστεοπόρωση η ισορροπία διαμορφώνεται με τέτοιο τρόπο που τελικά υπερτερεί η διαδικασία αποδόμησης των οστών, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καταγμάτων.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, μελέτες από τη Μ. Βρετανία δείχνουν ότι 1 στις 2 γυναίκες και 1 στους 5 άνδρες μετά την ηλικία των 50 ετών θα εμφανίσουν κάποιο κάταγμα λόγω «κακής» σκελετικής υγείας. Ωστόσο, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν πως η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών θα μπορούσε ενδεχομένως να συμβάλλει στη βελτίωση της σκελετικής υγείας και την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)