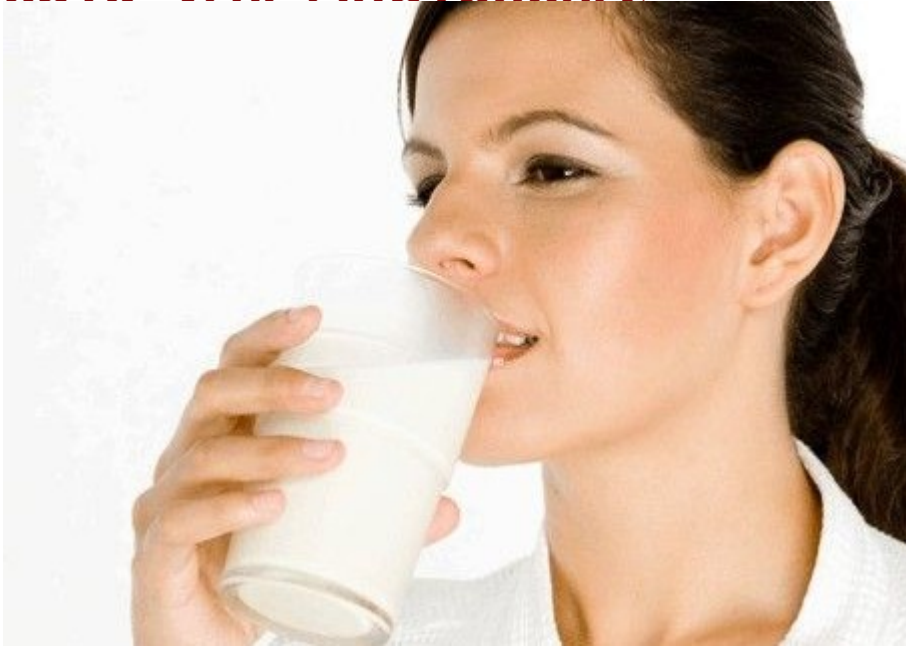


## Τρίτη Ηλικία Το πολύ ασβέστιο δεν ωφελεί τα οστά λένε επιστήμονες



Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Η πολύ αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου μέσω της διατροφής ή συμπληρωμάτων δεν μπορεί να δυναμώσει τα οστά και να αποτρέψει την οστεοπόρωση, ισχυρίζονται ερευνητές από τη Νέα Ζηλανδία.

Σε δύο μελέτες που δημοσιεύουν στην «Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση» (BMJ), συμπεραίνουν ότι ούτε τα κατάγματα μπορεί να αποτρέψει στους ηλικιωμένους, επομένως δεν αιτιολογούνται οι ισχύουσες συστάσεις προς τους ηλικιωμένους.

Οι περισσότερες υπάρχουσες κατευθυντήριες οδηγίες συνιστούν στους ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες να προσλαμβάνουν ημερησίως τουλάχιστον 1.000 έως 1.200 mg ασβέστιο για να προστατεύουν τα οστά τους και πολλοί από αυτούς στρέφονται στα συμπληρώματα για να πετύχουν τα συγκεκριμένα όρια.

Ωστόσο οι ανησυχίες για τους δυνητικές ανεπιθύμητες ενέργειες του αυξημένου ασβεστίου, έχει οδηγήσει τους ειδικούς να συνιστούν τη λήψη του ιχνοστοιχείου κατά προτίμησιν από την διατροφή, ενώ ορισμένοι διεθνείς υγειονομικοί οργανισμοί όπως το βρετανικό Εθνικό Σύστημα Υγείας (NHS) συνιστούν στους ενήλικες να προλαμβάνουν μόνο 700 mg ασβεστίου την ημέρα.

Τα ευρήματα

Για να διερευνήσουν περαιτέρω το θέμα, ερευνητές από τη Νέα Ζηλανδία με επικεφαλής τον δρ Μαρκ Μπόλλαντ, αναπληρωτή καθηγητή Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Ωκλαντ, εξέτασαν συνδυαστικά τα ευρήματα προγενέστερων μελετών που αφορούσαν την λήψη ασβεστίου από άνδρες και γυναίκες ηλικίας 50 ετών και άνω.

«Στην πρώτη μελέτη μας ανακαλύψαμε ότι η αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου από τη διατροφή ή τα συμπληρώματα παρέχει μικρές (1% έως 2%) αυξήσεις στην οστική πυκνότητα, οι οποίες είναι απίθανο να οδηγήσουν σε κλινικώς σημαντικές μειώσεις του κινδύνου κατάγματος», δήλωσε ο δρ Μπόλλαντ.

«Στην δεύτερη μελέτη διαπιστώσαμε πως η πρόσληψη ασβεστίου από τη διατροφή δεν σχετίζεται με τον κίνδυνο καταγμάτων».

«Τα ευρήματα αυτά σημαίνουν ότι θα πρέπει να αναθεωρηθούν οι συστάσεις για αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου πέραν όσου περιέχει μία φυσιολογική, ισορροπημένη διατροφή», υποστήριξε σε ένα άρθρο του που συνοδεύει τις νέες μελέτες ο δρ Καρλ Μίκαελσον, καθηγητής Ορθοπεδικής στο Τμήμα Χειρουργικών Επιστημών του Πανεπιστημίου της Ουψάλα, στην Σουηδία.

Και προσθέτει: «Οι περισσότεροι άνθρωποι που αυξάνουν πολύ την πρόσληψη ασβεστίου μετά τα 50 τους δεν αποκομίζουν οφέλη από αυτό, ενώ αντιθέτως εκτίθενται σε αυξημένο κίνδυνο ανεπιθύμητων ενεργειών, όπως γαστρεντερικά προβλήματα».

Στη διατροφή

Για να τροφοδοτείται επαρκώς ο οργανισμός με ασβέστιο απαιτούνται κατά μέσον όρο 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα (κάθε μία παρέχει περίπου 300 mg ασβεστίου).

Μία μερίδα αντιστοιχεί σε ένα από τα παρακάτω:

\* 1 ποτήρι (240 ml) γάλα

\* 1 κεσεδάκι γιαούρτι (150-200γρ)

\* 30 γρ. (μέγεθος όσο 1 σπιρτόκουτο ή 2 κουταλιές της σούπας) παρμεζάνα ή γραβιέρα

\* 40 γρ. (1,5 σπιρτόκουτο ή 2 λεπτές φέτες τυρί τοστ) γκούντα, ένταμ, κεφαλοτύρι

\* 70 γρ. (2,5 κομμάτια σε μέγεθος σπирτόκουτου) φέτα

\* 140 γρ. ανθότυρο

Γενικά, τα κίτρινα και σκληρά τυριά περιέχουν περισσότερο ασβέστιο απ' ό,τι τα λευκά και μαλακά τυριά.

Άλλες καλές πηγές ασβεστίου είναι τα κραμβοειδή λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών), τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ. γάυρος), τα εμπλουτισμένα με ασβέστιο προϊόντα του εμπορίου, οι ξηροί καρποί (όπως τα αμύγδαλα), τα όσπρια, το σουσάμι, το σπανάκι και ορισμένα μεταλλικά νερά.

**Πηγή :** Web Only- [ygeia.tanea.gr](http://ygeia.tanea.gr)