

22 Νοεμβρίου 2016

## Καλύτερη η απορρόφηση ασβεστίου στον οργανισμό μέσω της διατροφής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φως

στο ερώτημα, του κατά πόσο τα συμπληρώματα ασβεστίου βοηθούν τις μεταεμμηνοπαυσιακές γυναίκες να διατηρήσουν την καλή οστική τους πυκνότητα, προσπάθησαν να ρίξουν οι επιστήμονες, καθώς αποτελεί το σοβαρότερο πυλώνα πρόληψης και αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης.

Οι ερευνητές από το «Washington University School of Medicine» του Σαιντ Λούις στο Μισούρι των ΗΠΑ, έθεσαν υπό παρακολούθηση 168 υγιείς γυναίκες που βρίσκονταν σε ηλικίες μετά την εμμηνόπαυση.

Οι 33 από αυτές έπαιρναν κατά μέσο όρο 1.030 mg ασβέστιο από διάφορα συμπληρώματα διατροφής που έπιναν καθημερινά. Άλλες 70 γυναίκες δεν έπαιρναν καθόλου συμπληρώματα αλλά λάμβαναν κατά μέσο όρο 830 mg καθαρού ασβεστίου καθημερινά. Οι υπόλοιπες 65 γυναίκες λάμβαναν κατά μέσο όρο 1.620 mg ασβεστίου συνδυαστικά από τη διατροφή τους και από συμπληρώματα.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που τροφοδοτούσαν τον οργανισμό τους με ασβέστιο, κυρίως από τα συμπληρώματα διατροφής που εμπεριείχαν και ασβέστιο, είχαν χαμηλότερο ποσοστό ενεργών μεταβολιτών των οιστρογόνων σε σύγκριση με τις υπόλοιπες. Αυτές που έδιναν στον οργανισμό τους ασβέστιο κυρίως από καθαρά συμπληρώματα ασβεστίου, είχαν οστική πυκνότητα μικρότερη από τις γυναίκες των άλλων δύο ομάδων. Ενώ, παρατήρησαν ότι όσες γυναίκες τροφοδοτούσαν τον οργανισμό τους με ασβέστιο κυρίως από τη διατροφή τους, είχαν την καλύτερη οστική πυκνότητα σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, έστω και εάν η συνολική ποσότητα ασβεστίου που προσλάμβαναν ήταν χαμηλότερη από ότι με τα συμπληρώματα.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το ασβέστιο που λαμβάνει ο οργανισμός μας μέσω της διατροφής, επειδή αυξάνει τους ενεργούς μεταβολίτες των οιστρογόνων προσδίδει μεγαλύτερη οστική πυκνότητα στις γυναίκες, προσφέροντάς τους έτσι καλύτερη υγεία στα οστά ακόμα και μετά την εμμηνόπαυση.

Όπως επεσήμαναν οι ερευνητές, υπάρχουν διάφοροι μηχανισμοί μέσω των οποίων αφομοιώνεται καλύτερα από τον οργανισμό μας το ασβέστιο που λαμβάνουμε από τις τροφές. Μια πλούσια διατροφή σε γαλακτοκομικά, μπορεί να συμβάλει, όπως είπαν, στο να έχει μια γυναίκα πιο υγιή οστά. Ενώ, συμπλήρωσαν ότι αυτό αφορά και τους άντρες σε μεγάλο βαθμό καθώς η οστεοπόρωση δεν κάνει διακρίσεις.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)