

Ασβέστιο: Η συμβολή του στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να συμβάλλει στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα μελέτης που έγινε σε άτομα μέσης ηλικίας.

Στη μελέτη συμπεριλήφθησαν σχεδόν 10.600 άτομα (άνδρες και γυναίκες) επί 12 χρόνια. Οι συμμετέχοντες ήταν από 53-57 ετών και αξιολογήθηκαν με βάση τη διατροφή τους, τη λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου και του συνολικού ασβεστίου στον οργανισμό τους.

Οι ερευνητές συνέκριναν τα στοιχεία αυτά με την εξέλιξη του σωματικού βάρους των συμμετεχόντων, δηλαδή αν είχαν αδυνατίσει ή είχαν παχύνει κατά τη διάρκεια των 8-12 ετών παρακολούθησης.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα συμπληρώματα ασβεστίου βοηθούν στη διατήρηση του βάρους, ενώ μπορεί να συμβάλλουν και στην απώλεια βάρους, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Το ασβέστιο που λαμβάνουμε μέσω της διατροφής δεν έχει τόσο σημαντική επίδραση στις αλλαγές του σωματικού βάρους, όσο το ασβέστιο που λαμβάνουμε από τα συμπληρώματα διατροφής.

Αυτό παρατηρήθηκε ειδικά στις γυναίκες που στη μέση ηλικία λαμβάνουν συμπληρώματα ασβεστίου λόγω της εμμηνόπαυσης, ώστε να αποτρέψουν την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι αυτές οι γυναίκες είχαν την τάση να χάνουν κάποιο βάρος.

Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι είναι νωρίς με βάση τα δεδομένα που προέκυψαν, να γίνει σύσταση για συστηματική χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου με στόχο την απώλεια βάρους.

Ωστόσο, η έρευνα αυτή επιτρέπει στους επιστήμονες να εισηγηθούν την πρόσληψη συμπληρωμάτων ασβεστίου, που λαμβάνονται για άλλους λόγους, όπως για την πρόληψη της οστεοπόρωσης, καθώς, όπως είπαν, μπορούν να προσφέρουν μια μικρή ευεργετική επίδραση στη μείωση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα σε γυναίκες μέσης ηλικίας.

Πηγή: onmed.gr