

Σκελετική υγεία και μυϊκή μάζα: Η απαραίτητη βιταμίνη μετά τα 50

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Καθώς μεγαλώνουμε, χάνουμε μυϊκή μάζα και δύναμη. Ενδεικτικά, οι άνθρωποι άνω των 50 ετών χάνουν έως και 1% μυϊκής μάζας κάθε χρόνο, απώλεια που σύμφωνα με τους ειδικούς αφορά πάνω από 50 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.



Πρόκειται για ένα σοβαρό πρόβλημα, καθώς μπορεί να προκαλέσει κατάγματα, σαρκοπενία, διαβήτη τύπου 2, μειωμένη ποιότητα ζωής και θάνατο.

Σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη, η αύξηση της πρόσληψης βιταμίνης C, μπορεί να συμβάλλει στην ενδυνάμωση και την προστασία της μυϊκής μάζας από τη φθορά που επέρχεται με τη γήρανση.

Η έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Αγγλίας (UEA), έδειξε ότι οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας που προσλαμβάνουν αρκετή βιταμίνη C από εσπεριδοειδή φρούτα, μούρα και λαχανικά έχουν καλύτερη σκελετική υγεία και μυϊκή μάζα.

Το στοιχείο αυτό είναι σημαντικό, καθώς οι άνθρωποι τείνουν να χάνουν μυϊκή μάζα καθώς μεγαλώνουν και κινδυνεύουν από πολλά προβλήματα υγείας.

«Γνωρίζουμε ότι η πρόσληψη βιταμίνης C συνδέεται με τη μυϊκή μάζα, καθώς βοηθά στην προστασία των κυττάρων και των ιστών που προφυλάσσουν το σώμα από δυνητικά επιβλαβείς ουσίες, τις ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες μπορούν να συμβάλουν στην καταστροφή των μυών, επιταχύνοντας έτσι και τη φθορά λόγω ηλικίας. Μέχρι σήμερα, όμως, ήταν λίγες οι μελέτες που διερευνούσαν τη σημασία της πρόσληψης βιταμίνης C στους μεγάλους σε ηλικία ανθρώπους, γι'αυτό και εμείς θελήσαμε να δούμε αν εκείνοι που προσλαμβάνουν περισσότερη βιταμίνη C

έχουν μεγαλύτερη μυϊκή μάζα» αναφέρει η επικεφαλής ερευνήτρια από την Ιατρική Σχολή Norwich (UEA), καθηγήτρια Ailsa Welch.

Οι ερευνητές μελέτησαν δεδομένα για περισσότερους από 13.000 ανθρώπους ηλικίας 42-82 ετών, υπολογίζοντας τη μυϊκή μάζα και αναλύοντας την πρόσληψη βιταμίνης C με βάση ένα ημερολόγιο διατροφής επτά ημερών. Εξέτασαν επίσης την ποσότητα βιταμίνης C στο αίμα των συμμετεχόντων.

Όπως αναδείχθηκε από τα αποτελέσματα, οι άνθρωποι με τις μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C στη διατροφή ή το αίμα τους είχαν τη μεγαλύτερη μυϊκή μάζα, σε σύγκριση με όσους είχαν μικρότερες ποσότητες.

«Τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι η βιταμίνη C είναι σημαντική για την υγεία των μυών στους μεγαλύτερους σε ηλικία άνδρες και γυναίκες και ίσως είναι χρήσιμη και για την πρόληψη της απώλειας μυϊκής μάζας λόγω ηλικίας», αναφέρουν οι ερευνητές.

Πηγή: onmed.gr