

31 Ιανουαρίου 2021

## **Αυτή η νόσος σας απειλεί αν πίνετε πάνω από δυο αναψυκτικά την ημέρα**

[/ Γενικά Θέματα](#)



Νέα επιστημονική μελέτη αναδεικνύει τον αυξημένο κίνδυνο που φέρει για την οστική υγεία -και συγκεκριμένα τον κίνδυνο κατάγματος ισχίου- των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών η συχνή κατανάλωση αναψυκτικών



Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα και δημοσιεύθηκε στο *Menopause* εντόπισε έναν συσχετισμό μεταξύ της κατανάλωσης δύο αναψυκτικών την ημέρα και του αυξημένου κινδύνου κατάγματος του ισχίου στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες.

Σύμφωνα με τους συγγραφείς της μελέτης, ένα τέτοιο συμβάν λόγω οστεοπόρωσης συμβαίνει κάθε τρία δευτερόλεπτα σε παγκόσμιο επίπεδο και, παρόλο που κάποιοι από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση δεν είναι τροποποιήσιμοι, όπως η ηλικία και το φύλο, ορισμένες μεταβλητές συνήθειες του τρόπου ζωής ίσως να έχουν μερίδιο ευθύνης.

Για παράδειγμα, η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα αυξάνουν εξίσου τον κίνδυνο, ενώ η διατροφή παίζει κι αυτή τον δικό της ρόλο, με τους επιστήμονες να επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους συγκεκριμένα στην πρόσληψη ασβεστίου. Στην παρούσα μελέτη, πάντως, η προσοχή δόθηκε στις επιπτώσεις από την κατανάλωση αναψυκτικών.

Γιατί τα αναψυκτικά;

Παλαιότερες μελέτες έχουν βρει μια σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης αναψυκτικών και της μειωμένης οστικής πυκνότητας σε έφηβες και νεαρές γυναίκες, ενώ άλλες που εξέτασαν αποκλειστικά το συσχετισμό μεταξύ αναψυκτικών και οστεοπόρωσης δεν εντόπισαν κάποια ισχυρή σχέση.

Λόγω αυτών των διαφορών, οι συγγραφείς της τελευταίας αυτής εργασίας

θέλησαν να μελετήσουν τη σύνδεση των αναψυκτικών με την οστική πυκνότητα στη σπονδυλική στήλη και τα ισχία, αναζητώντας τη σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση αναψυκτικών και τον κίνδυνο κατάγματος ισχίου σε μια 16ετή περίοδο παρακολούθησης.

Οι επιστήμονες χρησιμοποίησαν πληροφορίες από 72.342 μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που περιλαμβάνονταν σε μια μελέτη εθνικού βεληνεκούς, με τις συμμετέχουσες να απαντούν σε ερωτηματολόγια σχετικά με την υγεία τους και παράγοντες του τρόπου ζωής τους, όπως η διατροφή και πιο συγκεκριμένα η πρόσληψη καφεϊνούχων και μη αναψυκτικών.

#### Τα ευρήματα

Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης, οι επιστήμονες έλαβαν υπόψιν μια ποικιλία μεταβλητών με πιθανές επιπτώσεις στα αποτελέσματα όπως η ηλικία, η εθνικότητα, το επίπεδο εκπαίδευσης, το οικογενειακό εισόδημα, ο δείκτης μάζας σώματος, η χρήση ορμονοθεραπείας και από του στόματος αντισυλληπτικών, η πρόσληψη καφεΐνης και το ιστορικό πτώσεων.

Όπως ήταν αναμενόμενο, παρατήρησαν πράγματι μια σχέση μεταξύ κατανάλωσης αναψυκτικών και τραυματισμών που σχετίζονται με την οστεοπόρωση. Χαρακτηριστικά, οι συγγραφείς αναφέρουν: «Για τη συνολική κατανάλωση αναψυκτικών, τόσο τα ελάχιστα όσο και τα πλήρως προσαρμοσμένα μοντέλα επιβίωσης έδειξαν 26% αυξημένο κίνδυνο κατάγματος ισχίου στις γυναίκες που έπιναν κατά μέσο όρο 14 μερίδες την εβδομάδα σε σύγκριση με όσες δεν έκαναν καθόλου κατανάλωση».

Οι ερευνητές εξηγούν ότι ο συσχετισμός ήταν στατιστικά σημαντικός μόνο για τα αναψυκτικά χωρίς καφεΐνη, στην περίπτωση των οποίων ο κίνδυνος ήταν αυξημένος κατά 32%. Παρόλο που το μοτίβο ήταν παρόμοιο και στα καφεϊνούχα αναψυκτικά, η περίπτωση αυτή δεν έφτασε τα επίπεδα στατιστικής σημασίας.

Σημειώνεται, επίσης, ότι τα ποσοστά αυτά αναφέρονται σε σχετικό και όχι απόλυτο κίνδυνο, ότι ο ισχυρός συσχετισμός βρέθηκε μόνο στη σύγκριση των γυναικών που έπιναν τα περισσότερα αναψυκτικά – τουλάχιστον δύο την ημέρα – με αυτές που δεν έπιναν καθόλου και ότι δεν αναδείχθηκε καμία σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης αναψυκτικών και της οστικής πυκνότητας.

#### Περιορισμοί και θεωρίες

Οι συγγραφείς τονίζουν ότι, αν και η μελέτη έχει πλεονεκτήματα λόγω του εκτενούς δείγματος, των λεπτομερών πληροφοριών και της μακράς περιόδου παρακολούθησης, τα αποτελέσματά της δεν μπορούν να θεωρηθούν οριστικά, καθώς πολλές πληροφορίες είναι αντικρουόμενες και δεν παρέχεται αιτιολογία.

Επίσης, στη μελέτη υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί, όπως το γεγονός ότι οι συμμετέχουσες ανέφεραν την κατανάλωση αναψυκτικών που έκαναν πολύ νωρίς στη μελέτη, ενώ οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων αλλάζουν σημαντικά με το πέρασμα του χρόνου.

Ακόμη, ότι ενώ οι ερευνητές έλεγξαν μεγάλη ποικιλία παραγόντων, υπάρχει πάντα η πιθανότητα ένας μη καταγεγραμμένος παράγοντας να παίζει ρόλο στον συσχετισμό και ότι άλλες μελέτες με διαφορετικά ηλικιακά και φυλετικά κριτήρια έχουν αναδείξει κάποια επιρροή από την κατανάλωση αναψυκτικών στην οστική υγεία. Τέλος, υπάρχουν πολλές ακόμη επιπτώσεις των συστατικών των αναψυκτικών που πρέπει να διερευνηθούν πριν καταλήξουμε σε ένα τελικό συμπέρασμα.

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