

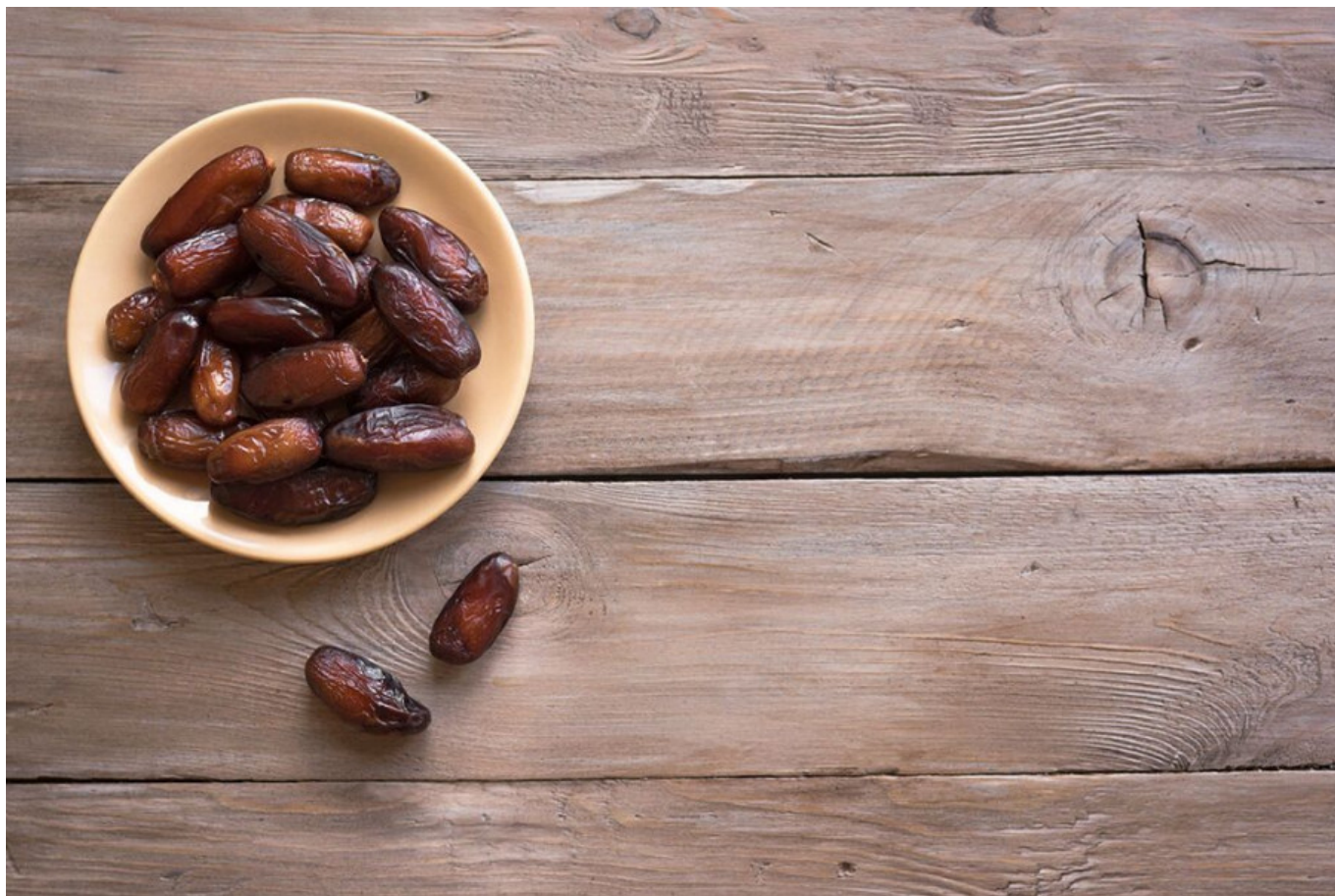
31 Οκτωβρίου 2022

## **Το φρούτο που προλαμβάνει την οστεοπόρωση - Ποια είναι η ιδανική ποσότητα**

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



Η οστεοπόρωση είναι μια εκφυλιστική πάθηση των οστών κατά την οποία χάνουν την πυκνότητά τους και γίνονται πιο εύθραυστα.



Οι μισές γυναίκες άνω των 50 ετών διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κατάγματος λόγω οστεοπόρωσης, ενώ στους άνδρες το ποσοστό ανέρχεται στο 25%.

Η απώλεια της οστικής πυκνότητας μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία, είναι όμως πιο συχνή στους ηλικιωμένους.

Η οστεοπόρωση εμφανίζεται συχνότερα σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το 2017-2018, το 19,6% των γυναικών άνω των 50 ετών ανέπτυξαν την πάθηση — ποσοστό υψηλότερο από τον αριθμό των γυναικών που υπέστησαν έμφραγμα, εγκεφαλικό και καρκίνο του μαστού.

Τα οστά του ισχίου, της σπονδυλικής στήλης και του καρπού είναι τα πιο κοινά σημεία οστεοπορωτικών καταγμάτων, αν και μπορούν να συμβούν σε οποιοδήποτε οστό. Ειδικά στους ηλικιωμένους, ένα κάταγμα ισχίου μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρό.

Νέα τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη αποδεικνύει ότι η κατανάλωση 5-6 δαμάσκηνων την ημέρα μπορεί να σταματήσει την εξέλιξη της οστεοπόρωσης σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου που δεν κατανάλωνε το φρούτο.

Είναι η δεύτερη μελέτη ερευνητών του Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια που διερευνά τη σχέση μεταξύ φλεγμονωδών δεικτών και απώλειας της οστικής πυκνότητας.

Η κύρια ερευνήτρια Δρ. Mary Jane Souza, επισημαίνει: «Τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι τα υψηλότερα επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών συσχετίστηκαν με χειρότερη κατάσταση των οστών στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Ουσιαστικά, όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα της φλεγμονής, τόσο χειρότερη είναι η υγεία των οστών. Η φλεγμονή μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την μετεμμηνοπαυσιακή απώλεια οστικής μάζας και ένας πιθανός στόχος για θεραπεία μέσω της διατροφής».

Η έρευνα παρουσιάστηκε στην ετήσια συνάντηση της Εταιρείας Εμμηνόπαυσης Β. Αμερικής, στην Ατλάντα της Τζόρτζια.

### **Γιατί δαμάσκηνα;**

Η Δρ. Mary Jane Souza εξήγησε ότι οι ερευνητές εξετάζουν τη σύνδεση μεταξύ των δαμάσκηνων και της υγείας των οστών εδώ και πολλά χρόνια.

Η νέα έρευνα είναι η μεγαλύτερη του είδους της. Σε αυτή συμμετείχαν πάνω από 200 μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες και διερευνήθηκε η σχέση της κατανάλωσης δαμάσκηνων και της υγείας των οστών.

«Η μελέτη μας είναι η πρώτη που αποκάλυψε ότι η κατανάλωση μόλις 5-6 δαμάσκηνων την ημέρα, απέτρεψε την απώλεια οστικής πυκνότητας στο ισχίο, το σημείο που προκαλεί μεγαλύτερη ανησυχία για τους ηλικιωμένους, καθώς τα κατάγματα του ισχίου συνήθως οδηγούν σε νοσηλεία, μειωμένη ποιότητα ζωής και απώλεια της ανεξαρτησίας» είπε.

«Όσοι έτρωγαν δαμάσκηνα προστατεύονταν επίσης από την αύξηση του κινδύνου κατάγματος στο ισχίο σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν δαμάσκηνα, των οποίων ο κίνδυνος κατάγματος επιδεινώθηκε», πρόσθεσε.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι διατηρήθηκε η αντοχή των οστών και η ογκομετρική οστική πυκνότητα στο φλοιώδες τμήμα της κνήμης, ενώ η ομάδα ελέγχου παρουσίασε επιδείνωση αυτών των παραμέτρων.

## **Έξι δαμάσκηνα την ημέρα μπορεί να είναι αρκετά**

Οι ερευνητές χώρισαν τους συμμετέχοντες σε τρεις ομάδες. Η μία, η ομάδα ελέγχου, δεν έτρωγε δαμάσκηνα. Μια άλλη ομάδα έτρωγε 5-6 δαμάσκηνα καθημερινά και μια τρίτη κατανάλωνε 10-12 δαμάσκηνα την ημέρα.

Το όφελος των δαμάσκηνων ήταν πιο εμφανές στα μέλη της ομάδας που έτρωγαν 5-6 δαμάσκηνα καθημερινά, ενώ όσοι έτρωγαν περισσότερα δεν είχαν κάποιο επιπλέον όφελος.

«Η κύρια διαφορά ήταν ότι όσοι έτρωγαν 5-6 δαμάσκηνα την ημέρα είχαν πολύ χαμηλότερο ποσοστό οστικής απώλειας και συγκεκριμένα 15% σε σύγκριση με το 41% που παρατηρήθηκε στην ομάδα που έτρωγε 10-12 δαμάσκηνα την ημέρα».

«Επιπλέον, παρατηρήσαμε ότι η βαθμολογία FRAX (αλγόριθμος για τον υπολογισμό κινδύνου οστεοπορωτικού κατάγματος) στο ισχίο δεν αυξήθηκε στην ομάδα των γυναικών (τόσο αυτών που έτρωγαν 5-6 όσο και αυτών που έτρωγαν 10-12 δαμάσκηνα την ημέρα) σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου», είπε η Δρ. Souza. Αυτό υποδηλώνει ότι η κατανάλωση περισσότερων δαμάσκηνων δεν βελτιώνει περαιτέρω την υγεία των οστών.

## **Πώς βοηθούν τα οστά τα δαμάσκηνα**

«Αν και δεν είναι σαφές πού οφείλεται η ευνοϊκή επίδραση των δαμάσκηνων στην υγεία των οστών, αποδίδεται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες και μέταλλα σημαντικά για τα οστά, όπως είναι το βόριο, το κάλιο, ο χαλκός και η βιταμίνη Κ. Τα δαμάσκηνα περιέχουν επίσης πολυφαινόλες — βιοδραστικές ενώσεις που φαίνεται να παίζουν ρόλο στον σχηματισμό των οστών», τονίζει η Δρ. Souza.

Για να προλάβετε την απώλεια της οστικής μάζας είναι σημαντικό να καταναλώνετε επαρκείς ποσότητες ασβεστίου, βιταμίνης D, μαγνησίου, καλίου και βιταμίνης Κ.

Είναι σημαντικό να λαμβάνετε ασβέστιο από τρόφιμα όπως οι σαρδέλες, το γιαούρτι και τα λαχανικά. Άλλες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Κ, μαγνήσιο και κάλιο είναι το edamame και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Αν παίρνετε συμπληρώματα ασβεστίου για τη διατήρηση της υγείας των οστών, αποφεύγετε τις υψηλές δόσεις άνω των 500 mg λόγω της ικανότητάς τους να προκαλούν ασβεστοποίηση των αγγείων.

**Πηγή:** Medical News Today, [onmed.gr](https://www.onmed.gr)