18 Ιανουαρίου 2014

Ποια η σχέση του ελαιόλαδου με την οστεοπόρωση;

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Η οστεοπόρωση είναι μια «σιωπηλή» φθορά των οστών. Συνήθως την παίρνεις είδηση όταν σου συμβεί ένα κάταγμα, γιατί δεν παρουσιάζει συμπτώματα. Δεν πλήττει όμως όλους τους οργανισμούς. Κάποιοι/ες φαίνεται να έχουν οστά με μεγαλύτερη αντοχή. Μήπως παίζουν ρόλο οι διατροφικές τους συνήθειες; Οι Ισπανοί το έψαξαν, διότι ήθελαν να μάθουν ποια διατροφή εγγυάται γερά οστά (ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία) και το βρήκαν: Το παρθένο ελαιόλαδο και η τυπική μεσογειακή διατροφή είναι το μυστικό.

Ζήτω το ελαιόλαδο!

Όπως απέδειξε η ισπανική μελέτη **Predimed**, που δημοσιεύτηκε στην **Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερο ελαιόλαδο (τουλάχιστον 50 ml καθημερινά) ακολουθώντας μεσογειακή διατροφή, παρουσιάζουν μεγαλύτερη συγκέντρωση της ορμόνης **οστεοκαλσίνης** στο αίμα τους. Η ορμόνη αυτή είναι ένας δείκτης του οστικού μεταβολισμού, δηλαδή της αντοχής των οστών.

Η έρευνα διήρκεσε δύο χρόνια (με τη συμμετοχή ατόμων ηλικίας 55-80 ετών) και είναι η πρώτη που αποδεικνύει ότι το ελαιόλαδο μάχεται σθεναρά την οστεοπόρωση. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, ούτε η διατροφή χαμηλών λιπαρών ούτε η μεσογειακή κουζίνα με ξηρούς καρπούς (αλλά μειωμένο ελαιόλαδο) μπορεί να βοηθήσει με τον ίδιο τρόπο τα οστά.

Πηγή: goldenmag.gr