6 Φεβρουαρίου 2014

Το ελαιόλαδο ενισχύει την υγεία των οστών

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου είναι γνωστές και επιβεβαιώνονται συνεχώς από επιστημονικές μελέτες που πραγματοποιούνται σε ολόκληρο τον κόσμο.

Στις μελέτες αυτές ανήκει και εκείνη που διεξήχθη από επιστήμονες στην Ισπανία και συγκεκριμένα από το Πανεπιστήμιο Μαδρίτης, οι οποίοι διαπίστωσαν ότι στις ευεργετικές επιδράσεις που έχει η κατανάλωση ελαιολάδου ανήκει και η βελτίωση της κατάστασης των οστών!

Η μελέτη είχε διάρκεια δύο ετών και τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι η καθημερινή κατανάλωση ελαιολάδου αυξάνει τα επίπεδα της οστεοκαλσίνης, της πρωτεΐνης που ελευθερώνεται από τα κύτταρα που ευθύνονται για τον σχηματισμό των οστών.

Παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι η οστεοκαλσίνη μπορεί να προλάβει ακόμη και την αντίσταση στην ινσουλίνη, ενώ όταν τα επίπεδά της είναι υψηλά τα κόκαλα βρίσκονται σε καλή κατάσταση.

Η σημασία του ελαιολάδου στη διατροφή είχε αποδειχθεί και σε προηγούμενη έρευνα, που είχε πραγματοποιηθεί επίσης από Ισπανούς ερευνητές και δημοσιεύθηκε στην Επιθεώρηση Κλινικής Ενδοκρινολογίας πριν από περίπου δύο χρόνια.

Σε ό,τι αφορά τις γυναίκες ειδικότερα, άλλες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η διατροφή που περιλαμβάνει καθημερινά ελαιόλαδο αλλά ελάχιστη ποσότητα

κόκκινου κρέατος, συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας των οστών και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης οστεοπόρωσης.

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται στα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στο ελαιόλαδο, γεγονός που δικαιολογεί το μικρότερο ποσοστό περιστατικών οστεοπόρωσης που υπάρχουν στις μεσογειακές χώρες.

Πηγή: ikypros.com