31 Μαΐου 2014

Γνωρίζατε ότι το ελαιόλαδο καταπολεμά την οστεοπόρωση;

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



Την κατάσταση των οστών βελτιώνει η κατανάλωση ελαιολάδου σύμφωνα με μελέτη Ισπανών επιστημόνων του Πανεπιστημίου της Μαδρίτης.

Η διετής μελέτη έδειξε 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: econews.gr

Πηγή: ikypros.com