

## Επιστήμονες ανατρέπουν κάποια από αυτά που ξέραμε για το ασβέστιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου μέσω διαιτητικών πηγών ή συμπληρωμάτων μάλλον δε βελτιώνει την υγεία των οστών και δε βοηθά στην πρόληψη των καταγμάτων σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, σύμφωνα με τα συμπεράσματα δύο μελετών ανασκόπησης και μετα-ανάλυσης που δημοσιεύθηκαν το Σεπτέμβριο του 2015 στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό *British Medical Journal*. Συνολικά, τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι μάλλον δεν πρέπει να συστήνεται η αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου για την πρόληψη καταγμάτων.

Μέχρι τώρα, οι γενικές κατευθυντήριες οδηγίες των φορέων υγείας συμβουλεύουν τους ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες να λαμβάνουν τουλάχιστον 1000-1200 mg ασβεστίου την ημέρα, προκειμένου να αυξήσουν την οστική πυκνότητα και να ελαττώσουν την πιθανότητα καταγμάτων. Αποτέλεσμα είναι ότι πολλοί άνθρωποι παίρνουν συμπληρώματα ασβεστίου για να ανταποκριθούν σε αυτές τις συστάσεις.

Οι πρόσφατες επιστημονικές ανησυχίες για την ασφάλεια των συμπληρωμάτων ασβεστίου έχουν οδηγήσει τους ειδικούς να συστήσουν την αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου μέσω της διατροφής και όχι μέσω συμπληρωμάτων, ωστόσο η επίδραση

στην υγεία των οστών δεν είναι ξεκάθαρη.

Μια ερευνητική ομάδα από τη Νέα Ζηλανδία εξέτασε τα επιστημονικά δεδομένα που στηρίζουν τις συστάσεις για την αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου. Αναλύθηκαν τα διαθέσιμα δεδομένα της επιστημονικής βιβλιογραφίας από τυχαιοποιημένες μελέτες ελέγχου (κλινικές δοκιμές) και μελέτες παρατήρησης που αφορούσαν την επιπλέον λήψη ασβεστίου από τη διατροφή ή από συμπληρώματα σε γυναίκες και άνδρες άνω των 50 ετών. Ο σχεδιασμός και η ποιότητα των μελετών λήφθηκαν υπόψη για να ελαχιστοποιηθεί το ενδεχόμενο των βεβαιασμένων δημοσιεύσεων (publication bias).

Στην πρώτη μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου από διαιτητικές πηγές ή από τη λήψη συμπληρωμάτων οδηγεί σε μικρή αύξηση (1-2%) της οστικής πυκνότητας, αύξηση που «είναι απίθανο να οδηγήσει σε κλινικά σημαντική μείωση του κινδύνου κατάγματος», όπως αναφέρουν οι συγγραφείς.

Στη δεύτερη μελέτη βρήκαν ότι η διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου δεν σχετίζεται με τον κίνδυνο κατάγματος και δεν υπάρχει καμία ένδειξη από τις κλινικές δοκιμές ότι η αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου από διαιτητικές πηγές προλαμβάνει τα κατάγματα.

Σε συνοδευτικό άρθρο των συντακτών του ίδιου επιστημονικού περιοδικού, ο καθηγητής Karl Míchaelsson, από το Πανεπιστήμιο της Ουψάλα στη Σουηδία, υποστηρίζει ότι είναι καιρός να επανεξεταστούν οι συστάσεις ότι πρέπει να αυξάνεται η πρόσληψη ασβεστίου πέρα από την πρόσληψη που λαμβάνεται από μια κανονική ισορροπημένη διατροφή. Επισημαίνεται ότι οι συνεχώς αυξανόμενες προσλήψεις ασβεστίου και βιταμίνης D, που συστήνονται από διάφορους διεθνείς φορείς υγείας, απευθύνονται σε όλο σχεδόν τον πληθυσμό άνω των 50 ετών που διατρέχουν κίνδυνο.

Ωστόσο, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού φαίνεται ότι δε θα ωφεληθεί από τις αυξημένες προσλήψεις και παράλληλα θα εκτεθεί σε υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών.

Ο καθηγητής Míchaelsson καταλήγει ότι «η βαρύτητα των επιστημονικών αποδείξεων, που είναι ενάντιες σε μια τέτοια “μαζική” θεραπευτική αγωγή των ηλικιωμένων, είναι πλέον αρκετά ισχυρή και είναι σίγουρα καιρός να επανεξεταστούν αυτές οι αμφιλεγόμενες συστάσεις».

Από το Λάμπρο Μελίστα, επιστημονικό συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)