

## Ορμονική θεραπεία και ασβέστιο μειώνουν τον κίνδυνο κατάγματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτό:health.in.gr

Οι γυναίκες που κάνουν συνδυαστική ορμονική θεραπεία μαζί με ασβέστιο και βιταμίνη D μετά την εμμηνόπαυση έχουν μικρότερο κίνδυνο κατάγματος ισχίου, αποφαίνεται αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Menopause.

Αν και πολλές γυναίκες παίρνουν ασβέστιο και βιταμίνη D για την υγεία των οστών τους, οι μελέτες έχουν μέχρι σήμερα παρουσιάσει ανάμεικτα αποτελέσματα αν όντως τα συμπληρώματα αυτά βοηθούν έναντι μιας ισορροπημένης διατροφής.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μπάφαλο

με επικεφαλής την Δρ Τζιν Βασταφσκι-Γουέντ συνέκριναν στοιχεία που αφορούσαν μια περίοδο επτά ετών για γυναίκες 50 και 60 ετών που είχαν πάρει μέρος στη μελέτη Women's Health Initiative (WHI).

Στο ένα σκέλος της μελέτης, οι συμμετέχουσες με τυχαία επιλογή είχαν πάρει είτε ορμονική θεραπεία ή εικονικό σκεύασμα. Στο άλλο σκέλος, είχαν πάρει 1.000 mg ασβεστίου και 400 IU βιταμίνης D ή εικονικό σκεύασμα.

Συνολικά, 16.000 γυναίκες είχαν πάρει μέρος και στα δύο σκέλη της μελέτης,

περιλαμβανομένων και 4.000 γυναικών που με τυχαία επιλογή είχαν κάνει τόσο ορμονική θεραπεία (οιστρογόνα ή οιστρογόνα και προγεστερόνη), όσο και ασβέστιο και βιταμίνη D.

Συνολικά, 214 γυναίκες υπέστησαν κάταγμα ισχίου κατά τη διάρκεια της μελέτης.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που είχαν πάρει τόσο ορμονική θεραπεία όσο και βιταμίνες είχαν τις μισές πιθανότητες να υποστούν κάταγμα συγκριτικά με τις ομάδες ελέγχου.

Κατά τη διάρκεια 12 μηνών, οι επιστήμονες υπολόγισαν ότι 11 από τις 10.000 γυναίκες που πήραν ορμόνες και βιταμίνες υπέστησαν κάταγμα ισχίου, συγκριτικά με 22 ανά 10.000 γυναίκες που δεν πήραν θεραπεία.

Ωστόσο, η συνδυαστική θεραπεία δεν είχε επίδραση στην οστική πυκνότητα των γυναικών, δείκτης κινδύνου οστεοπόρωσης και κατάγματος.

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η βιταμίνη D προστατεύει από τα κατάγματα, ενισχύοντας λιγότερο τα οστά και ενισχύοντας περισσότερο την μυϊκή δύναμη και άρα μειώνοντας τις πτώσεις.

Απ' την άλλη η ορμονική θεραπεία πλέον συνταγογραφείται λιγότερο συχνά μετά από στοιχεία που την έχουν ενοχοποιήσει για καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο και καρκίνο του μαστού, αν και είναι η αποτελεσματικότερη θεραπεία για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)