

## Το ασβέστιο συνδυαστικά με βιταμίνη D προλαμβάνει τα κατάγματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Σύμφωνα με τη μελέτη, τα άτομα που λάμβαναν τη σωστή δόση ασβεστίου και βιταμίνης D καθημερινά είχαν μείωση του κινδύνου καταγμάτων σε ποσοστό 24%.*

Επιστήμονες από το Σίδνεϋ της Αυστραλίας, επανεξέτασαν στοιχεία από 17 μελέτες που έγιναν σε 52.625 άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών και παρακολούθησαν το ρόλο των συμπληρωμάτων ασβεστίου στον οργανισμό τους, αναφορικά με την πρόληψη καταγμάτων.

Η μελέτη διήρκεσε 3,5 χρόνια και σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα άτομα που λάμβαναν τη σωστή δόση ασβεστίου και βιταμίνης D καθημερινά, είχαν μείωση του κινδύνου καταγμάτων σε ποσοστό 24%.

Η μείωση του κινδύνου καταγμάτων, ήταν καλύτερη όταν οι δόσεις ασβεστίου ήταν μεγαλύτερες από 1200 mg ημερησίως. Με τη βιταμίνη D, οι δόσεις των 800 IU ημερησίως συνοδεύονταν από 16% μείωση του κινδύνου καταγμάτων ενώ, με χαμηλότερες δόσεις η μείωση του κινδύνου κατέβαινε στο 13%.

Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι η λήψη ασβεστίου και βιταμίνης είχε καλύτερα αποτελέσματα στους πολύ ηλικιωμένους, καθώς και σε άτομα που ζούσαν σε

ιδρύματα ή που είχαν χαμηλότερη διατροφική πρόσληψη ασβεστίου ή άλλους παράγοντες υψηλού κινδύνου για οστεοπόρωση και κατάγματα.

Σημείωσαν μάλιστα, ότι πιθανόν τα άτομα που έμεναν στα ιδρύματα, να είχαν καλύτερη συμμόρφωση στη λήψη των συμπληρωμάτων λόγω του ότι τους πρόσεχαν οι νοσοκόμες.

Αναφορικά με την οστική πυκνότητα, οι Αυστραλοί επιστήμονες επανεξέτασαν τα στοιχεία από 23 δοκιμές θεραπείας και παρατήρησαν ότι η χορήγηση ασβεστίου μόνο του ή σε συνδυασμό με τη βιταμίνη D, μείωνε το ρυθμό απώλειας οστικής μάζας στο ισχίο κατά 0,54% και στη σπονδυλική στήλη κατά 1,19%.

Οι επιστήμονες δήλωσαν βέβαιοι ότι σύμφωνα με αυτή τη μεταανάλυση, τα συμπληρώματα ασβεστίου μόνα τους ή σε συνδυασμό με τη βιταμίνη D, είναι αποτελεσματικά για την προληπτική θεραπεία των καταγμάτων λόγω οστεοπόρωσης.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)