

## Το ασβέστιο βοηθά να χάσουμε κιλά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

image not found or type unknown



*Οι συμμετέχοντες ήταν από 53-57 ετών και αξιολογήθηκαν από τους επιστήμονες αναφορικά με την πρόσληψη ασβεστίου μέσω της διατροφής τους, συμπληρωμάτων ασβεστίου και συνολικού ασβεστίου στον οργανισμό τους.*

Η πρόσληψη ασβεστίου από τον οργανισμό βοηθά στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σύμφωνα με μελέτη που έγινε σε άτομα μέσης ηλικίας.

Στη μελέτη συμπεριλήφθησαν σχεδόν 10.600 άτομα (άνδρες και γυναίκες) επί σειρά 12 ετών. Οι συμμετέχοντες ήταν από 53-57 ετών και αξιολογήθηκαν από τους επιστήμονες αναφορικά με την πρόσληψη ασβεστίου μέσω της διατροφής τους, συμπληρωμάτων ασβεστίου και συνολικού ασβεστίου στον οργανισμό τους.

Τα στοιχεία αυτά στη συνέχεια οι ερευνητές τα συνέκριναν με την εξέλιξη του σωματικού βάρους των συμμετεχόντων, δηλαδή αν είχαν αδυνατίσει ή είχαν παχύνει κατά τη διάρκεια των 8-12 ετών παρακολούθησης.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα συμπληρώματα ασβεστίου βοηθούν στη διατήρηση του βάρους χωρίς να αυξήσουν συγχρόνως το Δείκτη Μάζας Σώματος,

ενώ όπως δείχνουν οι έρευνες βοηθούν και στην απώλεια βάρους, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Στη μελέτη αυτή διαπιστώθηκε ότι το ασβέστιο που λαμβάνουμε μέσω της διατροφής μας δεν έχει τόσο σημαντική επίδραση στις αλλαγές του σωματικού βάρους, όσο το ασβέστιο που λαμβάνουμε από τα συμπληρώματα διατροφής.

Αυτό παρατηρήθηκε ειδικά στις γυναίκες οι οποίες στη μέση ηλικία λαμβάνουν συμπληρώματα ασβεστίου, λόγω της εμμηνόπαυσης, έτσι ώστε να καταπολεμήσουν την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι αυτές οι γυναίκες είχαν τη τάση να χάνουν κάποιο βάρος.

Παρόλα αυτά, οι επιστήμονες είπαν ότι είναι πολύ νωρίς με βάση τα δεδομένα που προέκυψαν, να γίνει σύσταση για συστηματική χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου με στόχο την απώλεια βάρους.

Ωστόσο, η έρευνα αυτή επιτρέπει στους επιστήμονες να εισηγηθούν την πρόσληψη συμπληρωμάτων ασβεστίου, που λαμβάνονται για άλλους λόγους, όπως για την πρόληψη της οστεοπόρωσης, καθώς, όπως είπαν, μπορούν να προσφέρουν μια μικρή ευεργετική επίδραση στη μείωση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα σε γυναίκες μέσης ηλικίας.

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