

Οι γυναίκες με αυξημένο ασβέστιο μπορεί να αποφύγουν την πρόωρη εμμηνόπαυση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι γυναίκες που έχουν αυξημένο ασβέστιο, επειδή πίνουν πολύ γάλα ή το αποκτούν με άλλους τρόπους, μπορεί να αποφύγουν την πρόωρη εμμηνόπαυση, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Το ίδιο συμβαίνει και με το υψηλό επίπεδο βιταμίνης D στον οργανισμό μιας γυναίκας.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων της Μασαχουσέτης (Σχολή Δημόσιας Υγείας) και Χάρβαρντ, με επικεφαλής την επιδημιολόγο Αλεξάνδρα Πέρντιου-Σμιθ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό κλινικής διατροφολογίας «American Journal of Clinical Nutrition», ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 120.000 γυναίκες ηλικίας 25 έως 49 ετών σε βάθος 30ετίας.

Όσες έπαιρναν την μεγαλύτερη ποσότητα ασβεστίου στη διατροφή τους, είχαν κατά μέσο όρο 13% μικρότερη πιθανότητα πρόωρης εμμηνόπαυσης πριν την ηλικία των 45 ετών. Ενώ όσες είχαν υψηλά επίπεδα βιταμίνης D στη διατροφή τους, είχαν 17% μικρότερο κίνδυνο για πρόωρη εμμηνόπαυση, αναφέρει το Αθηναϊκό Πρακτορείο.

Το ασβέστιο θεωρείται ζωτικό για την υγεία των οστών και είναι η πρώτη φορά που σχετίζεται με την εμμηνόπαυση. Το γάλα θεωρείται η καλύτερη πηγή ασβεστίου, αλλά το τελευταίο υπάρχει επίσης σε πολλές άλλες τροφές (π.χ. σαρδέλες και μπρόκολο). Η βιταμίνη D υπάρχει σε ψάρια όπως ο τόνος και ο σολομός, στο τυρί, στον κρόκο του αυγού κ.α.

Πρόωρη εμμηνόπαυση έχει περίπου μία γυναίκα στις δέκα, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση και άνοια. Οι ελλείψεις σε ασβέστιο και βιταμίνη D έχουν συσχετισθεί από προηγούμενες μελέτες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, ενδομητρίωση κ.α.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι καθώς όλο και περισσότερες γυναίκες καθυστερούν να κάνουν παιδιά περιμένοντας έως τα 40 τους και επειδή η γυναικεία γονιμότητα μειώνεται σημαντικά κατά την τελευταία δεκαετία πριν την εμμηνόπαυση, είναι σημαντικό για μια γυναίκα να αποφύγει την πρόωρη εμμηνόπαυση με τη βοήθεια της κατάλληλης διατροφής.

Πηγή: real.gr