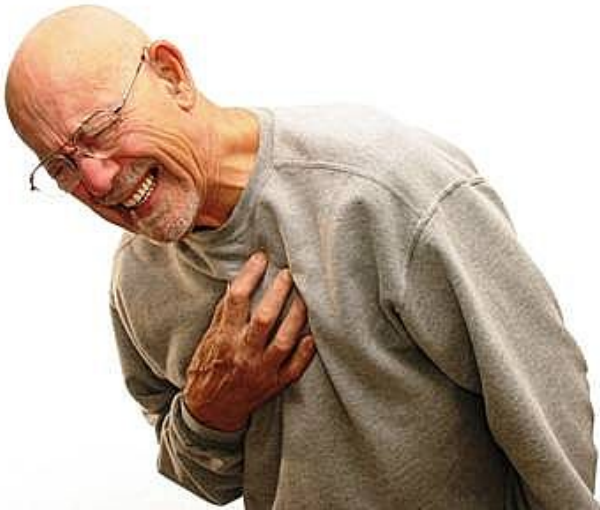




Az időskori csonttritkulás kezelésére sokféle kalciumtartalmú gyógyszert, táplálékkiegészítőt hoztak forgalomba, de a legújabb adatok arra utalnak, hogy ezeknek az adása a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának növelése szempontjából nagyobb veszélyt jelent, mint amennyit az osteoporózis mérséklésében segít.

A tudomány bizonyította, hogy a csont ugyanolyan élő szövet, mint testünk minden porcikája: folyamatos felépülés és lebomlás eredménye. Gyermekkorban robbanásszerű növekedés után a harmincas életév táján egyensúly alakul ki a csontképzés és a bomlás között, aztán sokféle tényező játszik szerepet abban, mi történik idős korunkra.

A csontok erősségét döntően a bennük lévő kalcium adja és az utóbbi idő tanulmányai igazolták, hogy a csontok lebomlását jelző biokémiai változások kalcium adása esetén 15-20 százalékkal lassulnak. A kalcium hatására a csont ritkulása csökken, de nem áll meg. A csonttörés kockázata csaknem hétezer idős ember vizsgálatának tanúsága szerint 10 százalékkal lett kisebb.

A csontok fejlődéséhez D-vitaminra ugyancsak szükség van, de a kalcium és a vitamin együttes szedése is csak 13 százalékkal mérsékelte a csonttörés gyakoriságát. **Mark Bolland** és munkatársainak az

Angol Orvosi Hetilapban

közölt eredményei 2008-ban viszont azt is jelezték, hogy a csontokra gyakorolt, mérsékelt kedvező hatással szemben a szívinfarktus kockázata 49 százalékkal, az agyi katasztrófa veszélye pedig 37 százalékkal nőtt.

Bolland professzor és munkacsoportja összegyűjtötte az elérhető orvosi szakirodalomból mindazon tanulmányokat, amelyekben megfelelő vizsgálati feltételek szerint, véletlenszerű beválasztás alapján vizsgálták kalcium és D-vitamin együttes alkalmazásának hatását. A kalciumot ezekben a megfigyelésekben mindig az étkezés módosítása vagy táplálékkiegészítők adása útján adták a résztvevőknek.

A kutatók 11 tanulmány adatait összesítették. Egyértelműen azt találták, hogy a kalcium mesterséges adagolása idősebb embereknek átlag 30 százalékkal növeli a szívroham, a szélütés kockázatát. A kalciumot tartalmazó szerek adásának veszélye többszöröse annak a mérsékelt előnynek, ami ezek szedésétől remélhető.

Forrás: MTI