Πως μπορεί να προληφθεί η οστεοπόρωση μέσω της διατροφής;

Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση που έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την απώλεια οστικής μάζας. Αυτό επηρεάζει την φυσιολογική διαδικασία της φθοράς και ανάπλασης των οστών με αποτέλεσμα να γίνονται πιο εύθρυπτα και να είναι επιρρεπή σε ραγίσματα και κατάγματα. Η οστεοπόρωση αποτελεί σημαντική απειλή για την υγεία των ηλικιωμένων ατόμων και κυρίως των γυναικών.

Μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Το ασβέστιο είναι ζωτικής σημασίας για την ενδυνάμωση των οστών και η βιταμίνη D είναι βασικός παράγοντας για την απορρόφηση του ασβεστίου. Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών δείχνει ότι η υψηλή πρόσληψη ασβεστίου από μικρή ηλικία έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη πυκνότητα των οστών σε μέταλλα ενώ αντίθετα άτομα με χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου παρουσιάζουν χαμηλότερη πυκνότητα των οστών σε μέταλλα. Επίσης έρευνες δείχνουν ότι η συμπληρωματική χορήγηση ασβεστίου και βιταμίνης D σε γυναίκες που έχουν περάσει το στάδιο της εμμηνόπαυσης μπορεί να αποτρέπει την απώλεια οστικής μάζας και μειώνει τον κίνδυνο φθορών στα οστά.

Η χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D επηρεάζει αρνητικά την έκκριση ορμονών που ρυθμίζουν την ομοιόσταση του ασβεστίου στον οργανισμό. Όταν δεν απορροφάται αρκετό ασβέστιο από τον οργανισμό μειώνεται η συγκέντρωση ιόντων ασβεστίου στον οργανισμό με αποτέλεσμα να διεγείρεται η έκκριση της παραθυρεοειδούς ορμόνης (PTH) που είναι ο κύριος ρυθμιστής των τιμών ασβεστίου στον οργανισμό. Η υπερέκκριση PTH προκαλεί την απώλεια ασβεστίου από τα οστά και αυξάνει τον κίνδυνο για φθορά και κατάγματα στα οστά. Η συμπληρωματική χορήγηση ασβεστίου και βιταμίνης D φαίνεται να μειώνει την ανάπτυξη δευτερογενούς υπερπαραραθυρεοειδιμού που σχετίζεται με την φτωχή διατροφή.

Οι μεγαλύτερες ανάγκες σε ασβέστιο παρουσιάζονται μετά την ηλικία των 50 ετών. Εκτός από τα γαλακτοκομικά άλλες πλούσιες τροφές σε ασβέστιο είναι τα πράσινα λαχανικά, τα ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο, τα αμύγδαλα ενώ πρόσφατα στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορες τροφές εμπλουτισμένες σε ασβέστιο. Η μέση ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου στις περισσότερες χώρες υπολογίζεται στα 600 mgr και είναι χαμηλότερη από τις προτεινόμενες τιμές πρόσληψης ασβεστίου (800-1200 mgr). Όταν η διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου είναι ανεπαρκής τότε θα πρέπει να χορηγείται συμπλήρωμα ασβεστίου.

Επίσης η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο για την οστεοπόρωση. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D για άτομα ηλικίας από 51 μέχρι 70 ετών είναι 400 IU ενώ σε άτομα άνω των 70 ανέρχεται σε 600 IU. Ωστόσο υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι υψηλότερες δόσεις βιταμίνης D σε άτομα άνω των 65 ετών αποδεικνύονται ιδιαίτερα ωφέλιμες για την μείωση του κίνδυνου για κατάγματα. Ιδιαίτερα πλούσιες σε βιταμίνη D τροφές είναι τα λιπαρά ψάρια, τα ιχθυέλαια και το συκώτι ενώ συνήθως το γάλα, κάποιες μαργαρίνες τα δημητριακά και διάφοροι χυμοί εμπλουτίζονται σε βιταμίνη D.

Ομάδες υψηλού κινδύνου για ανεπάρκεια σε βιταμίνη D είναι ασθενείς με προβλήματα δυσαπορρόφησης, άτομα με πρόβλημα σε νεφρά και συκώτι και άτομα που παίρνουν φάρμακα που αλληλεπιδρούν στην απορρόφηση της βιταμίνης D (ιδιαίτερα στεροειδή και φαινολοβαρβιτουρικά).