



Το ασβέστιο, εκτός από τα οφέλη που προσφέρει στη σωστή σκελετική ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών, προστατεύει τις γυναίκες από μια νόσο που μπορεί να προκαλέσει κατάγματα και νεφρολιθίαση, τον πρωτοπαθή υπερπαραθυρεοειδισμό (PHPT).

Όπως δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *British Medical Journal*, μια ερευνητική ομάδα από το *Brigham and Women's Hospital* ισχυρίζεται ότι η αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Οι ενήλικες χρειάζονται περίπου 700 mg ασβεστίου την ημέρα. Το γάλα και τα άλλα γαλακτοκομικά τρόφιμα, οι ξηροί καρποί και τα ψάρια, όπως οι σαρδέλες (που καταναλώνονται και τα κόκκαλα του ψαριού) είναι μερικές διατροφικές πηγές ασβεστίου. Η υπερβολική πρόσληψη μπορεί να προκαλέσει πόνους στο στομάχι και διάρροια. Ο PHPT προκαλείται από υπερδραστικούς παραθυρεοειδείς αδένες που

εκκρίνουν μεγάλες ποσότητες παραθυρεοειδούς ορμόνης.

Εκτός από τα προβλήματα που προκαλεί στα οστά και τα νεφρά, υπάρχουν ισχυρισμοί ότι συνδέεται και με αυξημένο κίνδυνο υψηλής πίεσης, καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Η νόσος επηρεάζει περίπου ένα στα 800 άτομα στη διάρκεια της ζωής τους και είναι πιο συχνή στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Η αμερικανική ομάδα εξέτασε δεδομένα 58.300 γυναικών, ηλικίας μεταξύ 39 και 66 ετών το 1986, όταν ξεκίνησε η μελέτη, οι οποίες δεν είχαν ιστορικό ΡΗΡΤ. Οι γυναίκες συμπλήρωναν ερωτηματολόγια σχετικά με τη διατροφή τους προκειμένου να καταγραφεί πόσο συχνά έτρωγαν συγκεκριμένα τρόφιμα ή συμπληρώματα - συμπεριλαμβανομένου του ασβεστίου - κάθε τέσσερα χρόνια. Η τελευταία συμπλήρωση ερωτηματολογίου ολοκληρώθηκε το 2008. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου των 22 χρόνων, επιβεβαιώθηκαν 277 περιπτώσεις ΡΗΡΤ. Οι ερευνητές χώρισαν τις γυναίκες σε πέντε ομάδες, ανάλογα με την πρόσληψη ασβεστίου και παράγοντες όπως η ηλικία, το σωματικό βάρος και την εθνικότητα λήφθηκαν υπόψη. Όπως διαπιστώθηκε, τα άτομα με την υψηλότερη πρόσληψη ασβεστίου μέσω διατροφής είχαν κατά 44% μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης ΡΗΡΤ, σε σύγκριση με την ομάδα με τη χαμηλότερη πρόσληψη.

Γράφοντας στο επιστημονικό έντυπο, η ομάδα με επικεφαλής την Δρ Julie Paik, δήλωσε ότι η αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου, είτε μέσω διατροφής είτε μέσω συμπληρωμάτων ασβεστίου, σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης πρωτοπαθούς υπερπαραθυρεοειδισμού στις γυναίκες. Ο James Norman, από το Norman Parathyroid Center στη Φλόριντα, πρόσθεσε ότι τα καθημερινά συμπληρώματα ασβεστίου σε "μέτριες δόσεις" ήταν πιθανό να προσφέρουν "περισσότερα οφέλη παρά κινδύνους". Όμως, Βρετανοί ειδικοί ισχυρίζονται ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να είναι σε θέση να λαμβάνουν το ασβέστιο που χρειάζονται από τη διατροφή τους.

Πηγή: BBC