

Καφές, BMD και κάταγμα

Υψηλή κατανάλωση καφέ θεωρείται ότι **μειώνει τον κίνδυνο για κάποια νοσήματα (late-onset diseases) και για θάνατο**, φαίνεται όμως να συνεισφέρει στην ανάπτυξη οστεοπορωτικών καταγμάτων. Τα ευρήματα παλαιότερων μελετών σχετικά με κάταγμα, δεν είναι σταθερά, μια ολοκληρωμένη έτσι μελέτη κρίνεται απαραίτητη. Στο συγκεκριμένο άρθρο παρουσιάζονται τα δεδομένα μιας κοόρτης 61.433 ασθενών (longitudinal population-based Swedish Mammography Cohort) όπου η κατανάλωση καφέ καταγράφηκε μέσα από ειδικά ερωτηματολόγια

- 14738 γυναίκες παρουσίασαν κάταγμα οπουδήποτε τύπου και 3.871 κάταγμα ισχίου. Σε 1012 ασθενείς υπήρχαν δεδομένα από DEXA και εκτίμηση έτσι οστεοπόρωσης
- Μετά από πολυπαραγοντική προσαρμογή, ΔΕΝ φάνηκε αυξημένος κίνδυνος για κάθε κάταγμα ή για κάταγμα ισχίου με την αυξημένη κατανάλωση καφέ
- Υψηλή πρόσληψη καφέ (> 4 φλιτζάνια ημερησίως) σχετίστηκε με 2-4% μειωμένη BMD σε σχέση με άτομα χαμηλής πρόσληψης (< 1 φλιτζάνι ημερησίως), ο κίνδυνος όμως για οστεοπόρωση ήταν μόνο 1,28

Συμπερασματικά, υψηλή κατανάλωση καφέ σχετίζεται με **μικρή** μείωση στην οστική πυκνότητα **χωρίς αυτό να μεταφράζεται σε αυξημένο καταγματικό κίνδυνο**

Long-term Coffee Consumption in Relation to Fracture Risk and Bone Mineral Density in Women.

Hallström H, Byberg L, Glynn A, Lemming EW, Wolk A, Michaëlsson K. *Am J Epidemiol.* 2013 Jul 23.

[Epub ahead of print]