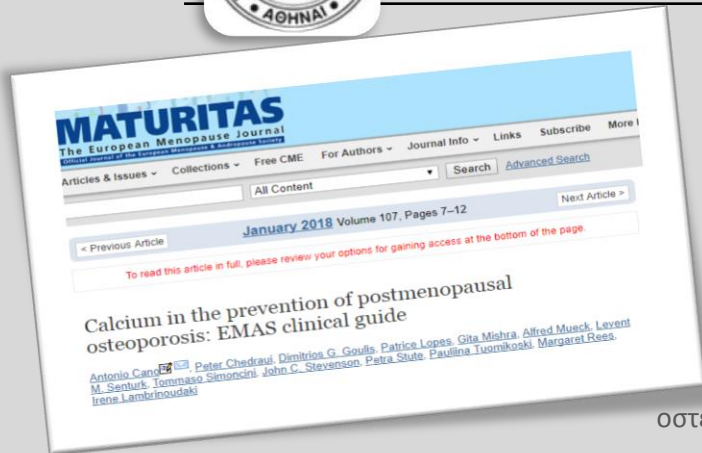




Ασβέστιο & πρόληψη οστεοπόρωσης



Οδηγίες του Ευρωπαϊκού οργανισμού EMAS (*European Menopause and Andropause Society*), μετά από συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, σχετικά με τη σημασία της πρόσληψης ασβεστίου για την ΠΡΟΛΗΨΗ μετα-εμμηνοπαυσιακής οστεοπόρωσης:

- Η συνιστώμενη ημερήσια δόση πρόσληψης ασβεστίου είναι 700-1200 mg στοιχειακού Ca, ανάλογα με την πηγή πρόσληψης
- Η πρόσληψη ασβεστίου είναι δυνατό να γίνει από τη διατροφή ή συμπληρώματα, προτιμάται πάντως ο πρώτος τρόπος
- Μικρότερη πρόσληψη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κατάγματος ευθραυστότητας
- **Δεν υπάρχουν πάντως σταθερά δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία, η πρόσληψη ασβεστίου σε αυτές ή μεγαλύτερες δόσεις μειώνει τον καταγματικό κίνδυνο**
- Η προσθήκη βιταμίνης D σχετίζεται (σε ελάχιστο βαθμό) με μείωση καταγμάτων, κυρίως σε ιδρυματοποιημένα άτομα
- Αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου (> 2000 mg/ημ) μπορεί να είναι επιβλαβής (πιθανώς στο καρδιαγγειακό, νεφρολιθίαση, κατάγματα) – ίσως και σε πιο μικρές από αυτές δόσεις

Calcium in the prevention of postmenopausal osteoporosis: EMAS clinical guide. Antonio Cano, Peter Chedraui, Dimitrios G. Goulis, Patrice Lopes, Gita Mishra, Alfred Mueck, Levent M. Senturk, Tommaso Simoncini, John C. Stevenson, Petra Stute, Pauliina Tuomikoski, Margaret Rees, Irene Lambrinouadaki. *Maturitas*. **January 2018**. Volume 107, Pages 7–12. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.10.004>

Παρόμοια άρθρα

- [ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΔΕΝ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ \(κάταγμα & BMD\) – BMJ \(2 συστ. ανασκοπήσεις 9/15\)](#)
- [Ca & CVD \(συστάσεις από NOF & ASPC\)](#)
- [ΚΑΘΕ ΑΣΘΕΝΗΣ ΥΠΟ ΓΛΥΚΟΚΟΡΤΙΚΟΕΙΔΗ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙ CA & VITD3 \(ACR ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ 6/17\)](#)

Το κείμενο αποτελεί βιβλιογραφική ενημέρωση της ΕΡΕ-ΕΠΕΡΕ και όχι απαραίτητα σύσταση για την καθημέρα κλινική πράξη. Αποτελεί επίσης εύρημα μιας μόνο εργασίας και όχι υποχρεωτικά θέμα κατασταλαγμένης γνώσης. Αποτελεί τέλος ελεύθερη μετάφραση της περίληψης της δημοσιευμένης μελέτης και δεν περιέχει στοιχεία από το πλήρες άρθρο.