

دراسة جديدة حول مكملات فيتامين "D": لا تقني من كسور العظام!



توصلت دراسة إلى أن مكملات فيتامين (D) لا تقلل من مخاطر الإصابة بكسور العظام !

و حوالي واحد من كل 3 أمريكيين يبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر يتناول مكملات فيتامين D ، وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، لمساعدة أجسامهم على امتصاص الكالسيوم ودعم صحة العظام (من بين الفوائد الأخرى التي يوفرها هذا الثنائي المعدني من الفيتامينات ، وفقًا للمعاهد الوطنية للصحة).

و بحسب Clinic Mayo ، يمكن للأشخاص الذين يحصلون على ما يكفي من فيتامين (D) والكالسيوم في وجباتهم الغذائية أن يبطئوا من فقدان معادن العظام ، ويساعدوا في الوقاية من هشاشة العظام (وهي حالة تسبب ضعف العظام وهشاشتها) ، وتقليل كسور العظام.

ومع ذلك ، يقول الباحثون في مستشفى بريجهام والنساء في بوسطن ، إن البيانات المحددة حول ما إذا كانت مكملات فيتامين (D) تقلل من الكسور في عموم السكان كانت غير متوافقة.

وفي تجربة سريرية حديثة لأكثر من 25,000 من البالغين الأصحاء ، وجد الباحثون في بريجهام أن فيتامين مكملات فيتامين D (2000 وحدة دولية / يوم) لم يقلل الكسور بصورة عامة في الجسم ولا كسور عظم الحوض مقارنة مع الدواء الوهمي.

لم يكن لفيتامين D الإضافي أي تأثير على كسور هشاشة العظام الرئيسية أو كسور المعصم أو كسور الحوض.

وتُعتبر كسور العظام مشكلة صحية كبيرة لكبار السن. يعاني حوالي 10 ملايين أمريكي من هشاشة العظام و 44 مليونًا آخرين يعانون من انخفاض كثافة العظام ، مما يعرضهم لخطر متزايد من ضعف العظام التي من المرجح أن تتعرض لكسور ، وفقًا لمؤسسة هشاشة العظام الوطنية (NOF) .

و يؤكد مؤلفو الدراسة أن النتائج لا تعني أن فيتامين D التكميلي بدون فائدة .

وقال أحد الباحثين في هذه الدراسة، انها "تركز دراساتنا المستمرة على ما إذا كانت مستويات فيتامين (D) الحرة أو التباين الجيني في امتصاص فيتامين (D) أو التمثيل الغذائي أو وظيفة المستقبل ستوفر معلومات حول الأفراد الذين قد يستفيدون من فيتامين (D) التكميلي على صحة العضلات والعظام".