21 Οκτωβρίου 2011

**Η με μέτρο κατανάλωσή του αυξάνει την οστική πυκνότητα σε σπονδυλική στήλη και ισχία**

## Λονδίνο

Ενα ποτήρι κρασί την ημέρα «χτίζει» γερά οστά και μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, σύμφωνα με νέα βρετανική μελέτη.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο East Anglia και το King's College του Λονδίνου μελέτησαν τη σύνδεση μεταξύ της διατροφής και του κινδύνου καταγμάτων και ανακάλυψαν ότι οι μέτριες ποσότητες κρασιού αυξάνουν την οστική πυκνότητα στη σπονδυλική στήλη και στα ισχία.

## Μπίρα και βαρύ αλκοόλ δεν βοηθούν τα οστά

Τα οφέλη αυτά πάντως δεν φάνηκε να συνδέονται με άλλα αλκοολούχα ποτά όπως η μπίρα και τα βαριά οινοπνευματώδη, σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό «American Journal of Clinical Nutrition».

Τα ευρήματα προέκυψαν μετά από παρακολούθηση 1.000 ζευγών διδύμων μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών στη Βρετανία με μέσο όρο ηλικίας τα 55 έτη.

Οι επιστήμονες υπέβαλαν στις εθελόντριες ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές συνήθειές τους και στη συνέχεια διεξήγαγαν απεικονιστικές εξετάσεις προκειμένου να μετρήσουν την πυκνότητα των οστών τους στην άρθρωση του ισχίου, στη σπονδυλική στήλη καθώς και στο επάνω μέρος του μηριαίου οστού.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι γυναίκες που κατανάλωναν μέτριες ποσότητες κρασιού

εμφάνιζαν μεγαλύτερη οστική πυκνότητα στη σπονδυλική στήλη και στο ισχίο σε σύγκριση με όσες δεν έπιναν καθόλου κρασί ή προτιμούσαν άλλα είδη αλκοόλ.

**Ευεργετικές πολυφαινόλες**

Αν και δεν είναι γνωστό το πώς ακριβώς το κρασί ενισχύει τα οστά, προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι πιθανώς η ευεργετική δράση του οφείλεται στις πολυφαινόλες που περιέχει. Πρόκειται για χημικά τα οποία ανευρίσκονται στη φλούδα των σταφυλιών και όχι στην αλκοόλη.

Μπορεί η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ να φαίνεται ότι είναι ευεργετική για τα οστά, δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και με τη μεγάλη κατανάλωση η οποία είναι γνωστό ότι αποτελεί παράγοντα κινδύνου για οστεοπόρωση.

Σε κάθε περίπτωση τα νέα ευρήματα είναι σημαντικά εάν κάποιος αναλογιστεί ότι μια στις τρεις γυναίκες και ένας στους 12 άνδρες εμφανίζουν οστεοπόρωση κάποια στιγμή στη ζωή τους. Οι γυναίκες που κάνουν χρήση στεροειδών φαρμάκων, που καπνίζουν, πίνουν πολύ και έχουν οικογενειακό ιστορικό της ασθένειας ανήκουν και στην ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση οστεοπόρωσης.

Η είδηση αναδημοσιεύεται από το internet site www.tovima.gr (ΤΟ ΒΗΜΑ SCIENCE)