

# Rola suplementacji wapnia w fizjologicznym starzeniu się układu mięśniowo-szkieletowego

Na stronie Osteoporosis International ukazał się artykuł przedstawiający stanowisko ekspertów European Society and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO) oraz International Osteoporosis Foundation, w sprawie kontrowersyjnej suplementacji wapnia. Artykuł dostępny jest nieodpłatnie dla wszystkich zainteresowanych.

Temat suplementacji wapnia pozostaje dyskusyjną kwestią. W ostatnich latach pojawiają się coraz liczniejsze badania i metanalizy w kierunku roli wapnia w zapobieganiu złamaniom i jego związku ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zawału mięśnia sercowego. Opublikowany 20 listopada 2016, w OI przegląd literatury, efekt pracy specjalistów ESCEO i IOF zawiera ponad 90 odniesień do literatury.

Autorzy podejmują się odpowiedzi na pytanie czy suplementacja wapnia (z lub bez witaminy D), stosowana u osób w starszym wieku ma swoje uzasadnienie mimo ewentualnych powikłań. Efektem wspólnej pracy było ustalenie kilku podstawowych wniosków:

1. Suplementacja wapnia połączona z witaminą D daje wymierny efekt w postaci niewielkiej redukcji liczby złamań. Do tej pory nie udało się udowodnić by wdrożenie tej strategii w skali populacji jako rozwiązanie systemowe było efektywne.
2. Redukcja liczby złamań będące efektem samodzielnej suplementacji wapnia nie znajduje potwierdzenia w literaturze naukowej.
3. Do efektów uocznych stosowania suplementacji wapnia zaliczamy kamienie nerkowe oraz dolegliwości ze strony układu

pokarmowego.

4. Za redukcję liczby upadków odpowiada w głównej mierze suplementacja witaminy D, nie zaś suplementacja wapnia.

5. Twierdzenia o zwiększonym ryzyku epizodów sercowo-naczyniowych jako skutek stosowania suplementacji wapnia nie są wystarczające w świetle obecnie dostępnych doniesień.

Reasumując eksperci zalecają by suplementacja wapnia, w połączeniu z suplementacją witaminy D była stosowana u osób z dużym ryzykiem niedoboru wapnia i witaminy D oraz u osób leczonych na osteoporozę.

Pełna treść artykułu dostępna jest pod adresem [www](#).