Odżywianie, aktywność fizyczna a zdrowe kościu u kobiet

MEDICINA SPORTIVA Vol. 4 (Suppl. 1): S11 – S48, 2000

Odżywianie, aktywność fizyczna a zdrowe kościu u kobiet
(Nutrition, physical activity and bone health in women)

Richard D. Lewis, Christopher M. Modlesky
Department of Food and Nutrition, Dawson Hall, The University of Gorgia, Athens

STRESZCZENIE

Wapń i witamina D_3 mogą korzystnie wpływać na skład mineralny kości i zminimalizować ryzyko złamań u kobiet. Niestety, spożycie wapnia wśród kobiet jest niskie, również u wielu z nich kobiet stwierdza się niedobory witaminy D_3. Suplementacja wapnia (1000 mg) może zmniejszyć utratę masy kostnej u kobiet w okresie przedmenopauzalnym i wczesnym pomenopauzalnym, szczególnie w kościach, które zawierają dużą komponencie kości korowej. Suplementacja witaminy D_3 zwalnia utratę masy kostnej oraz zmniejsza liczbę złamań u kobiet w późnym okresie pomenpauzalnym. Podczas gdy nadmierne spożycie sodu i białka potencjalnie może wpływać na skład mineralny kości poprzez zwiększone wydalanie wapnia, fitoestrogeny zawarte w produktach sojowych, mające aktywność estrogenową, mogą zwolnić utratę masy kostnej. Aktywność fizyczna pod postacią ćwiczeń z obciążaniem może zmniejszyć ryzyko osteoporozy u kobiet poprzez wzrost zawartości mineralnej kości we wczesnym okresie dorosłości oraz zmniejszenie utraty masy kostnej podczas menopauzy. Aktywność fizyczna z dużym obciążaniem, np. ćwiczenia oporowe, wydają się być najlepszym bodźcem zwiększającym zawartość mineralną kości; niemniej jednak regularne chodzenie również może pozytywnie wpływać na skład mineralny kości pod warunkiem, że jest uprawiane z dużą częstotliwością. Niezależnie od zmian w składzie mineralnym kości, ćwiczenia fizyczne, które poprawiają siłę mięśniową, wytrzymałość i poczucie równowagi, mogą zredukować ryzyko złamań poprzez zmniejszenie ryzyka upadków. Wspólny efekt wpływu aktywności fizycznej i suplementacji wapniem na masę kostną wymaga dalszych badań.

Słowa kluczowe: wapń, witamina D_3, ćwiczenia fizyczne, zwartość mineralna kości, osteoporoza

---

*Przedruk z czasopisma International Journal of Sport Nutrition 8: 250-284, 1998 za zgodą Redakcji

*Translated and reprinted from International Journal of Sport Nutrition 8: 250-284, 1998 with kind permission of the Editor