Nawet 89% użytkowników Kalkulatora Wapnia IOF nie przyjmuje zalecanej dawki wapnia w diecie

Wg pierwszych wyników z aplikacji Kalkulatora Wapnia International Osteoporosis Foundation zdecydowana większość użytkowników korzystających z niego nie posiada wystarczającej wiedzy o potrzebie odpowiedniego poziomu wapnia w codzinnej diecie.

Kalkulator Wapnia o którym pisaliśmy na portalu 24.07.2015 (artykuł) jest darmowym narzędziem online, które pozwala na obliczenie średniego spożycia wapnia w typowej dla użytkownika diecie tygodniowej.

Wapń, który w 99% znajduje się w szkielecie, jest głównym materiałem budulcowym tkanki kostnej. Odpowiednia podaż wapnia w diecie wspólnie z witaminą D, białkiem oraz innymi materiałami odżywczymi pomaga osobom młodym osiągnąć maksymalną możliwą szczytową masę kostną a jednocześnie pozwala osobom starszym zachować zdrowe kości mimo upływających lat.

Zalecenia w zakresie zalecanych dawek wapnia różnią się pomiędzy różnymi regionami geograficznymi, a także od wieku i płci. Wg IOM zalecane spożycie wapnia dla osób w wieku 9-18 roku życia to 1300 mg/dzień, zaś dla w okresie pomenopauzalnym i meżczyzn po 70 roku życia to conajmniej 1200 mg/dzień.

Wyliczenia z kalkulatora oparte na danych 6 908 użytkowników z 83 krajów wykazały, że:
– Średnie spożycie wapnie w diecie wynosiło 594 mg/dzień. Nawet przy założeniu, że osoby wprowadzające dane nie uwzględniły ok 300 mg co mogło być związane z brakami w kalkulatorze to i tak nie zbliżyły się do poziomu zalecanego przez IOM.

– Mężczyźni i kobiety mieli podobny odsetek zbyt małej podaży wapnia (odpowiednio 89% i 90%), bez istotnych statystycznie różnic pomiędzy grupami wiekowymi.
– 11% grupy cechował prawidłowy poziom wapnia w diecie.
– 29% respondentów posiadało diagnozę osteoporozy lub osteopenii.

Słowami Judy Stenmark (CEO Osteoporosis International Foundation):
„Wyniki Kalkulatora pokazują że wiele osób może nie być świadomych, tego jak ważne dla zdrowia kości jest odpowiednie odżywianie. Zdrowa, zbilansowana dieta, połączona z regularnymi ćwiczeniami oraz mądrymi życiowymi decyzjami (niepaleniem, oraz umiarkowym spożyciem alkoholu) pozwala położyć podwaliny pod silne kości niezależnie od wieku. Dla osób z wysokim ryzykiem złamania, związanym ze zdiagnozowaną osteoporozą, dieta ukierunkowana na zdrowe kości wspomaga profilaktykę upadków oraz zwiększa korzyści płynące z terapii.”

Odnosząc się do ostatnich doniesień dodała:
„Ostatnie, kontrowersyjne doniesienia, jakie pojawiły się w literaturze w odniesieniu do wapnia, witaminy D oraz roli suplementacji mogą prowadzić do nieporozumień. To o czym musimy pamiętać, to fakt że osiągnięcie zalecanego poziomu podaży wapnia w codziennej diecie w połączeniu z innymi istotnymi mikroelementami jest niezbędne dla optymalnego zdrowia kości. Oczywiste jest że zalecana podaż może się róznić pomiędzy róznymi regionami geograficznymi. Mimo, że IOF stosuje na codzień zalecenia IOM jako standard, to jednocześnie wspiera stosowanie zaleceń opracowanych lokalnie, na dany kraj. W pierwszej kolejności zapotrzebowanie na wapń powinno być zapewniane poprzez pożywienie. Suplementy diety mogą być korzystne, jesli osoba nie ma wystarczającej podaży wapnia w codziennej diecie, szczególnie jeśli mamy do czynienia z konkretną sytuacją medyczną. Każdy kto ma jakiekolwiek wątpliwości w związku z suplementacją powinien

się skontaktować z swoim lekarzem, który z pewnością będzie w stanie wskazać najlepszy kierunek działania.”

Kalkulator Wapnia IOF dostępny jest w siedmiu językach. Dostępny jest również jako aplikacja na iPhone’a oraz Androida.

źródło:

http://www.iofbonehealth.org/news/calculator-shows-89-users-arent-getting-enough-calcium-key-nutrient-good-bone-health